

きゅうりとわかめの酢の物

<作り方>

① きゅうりは、スライス（輪切り）して、塩もみをする。

塩がなじんだら、水洗いしてから絞る。

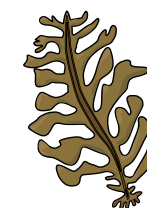
② わかめは、水で戻してざく切りにする。熱湯をかけ、すぐ冷水で冷ます。

③ 酢、砂糖、塩を合わせて、①、②を和える。

●栄養価（大人1人分）
 エネルギー 30kcal
 たんぱく質 1.9g
 脂質 0.2g
 塩分 0.5g



写真のようにしらす干しやかにかまを入れると
さらにおいしくなります！！



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
きゅうり 2本 塩 適宜	小口切り	いちよう切り	半分皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方 5 mm 幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1 cm 正方 3 mm 幅に切る	もぐもぐを ペーストにする
乾燥わかめ 4g	ざく切り	小さく切る	茹でてペーストにする		
酢 小さじ4 砂糖 大さじ2弱 塩 少々					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。