

きゅうりの小町和え

<作り方>

- ① **きゅうり**は小口切りにして塩もみする。しんなりしたら水気をしぼる。
- ② **にんじん**はいちょう切りにし、茹でて冷ましておく。
- ③ **卵**は割りほぐし、**塩**を加える。熱したフライパンに**油**をひき、炒り卵にして冷ましておく。
- ④ **すりごま**と**調味料**を混ぜ、①～③を和える。

●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.7g
塩分	0.7g



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(200g)	小口切り	半月切り	しま模様に皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅	皮をむいて 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅	もぐもぐを ペーストにする
塩	少々					
にんじん	1/2本(60g)	いちょう切り	1.5cmの短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
卵	Sサイズ2個(80g)	炒り卵		炒り卵を フードカッターで みじん切り	炒り卵を ざらつきのある ペーストにする	
塩	小さじ1／2					
油	小さじ1					
すりごま	大さじ1／2				抜く	
調味料	砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ2	小町和えは、切り胡麻やおからをまぶした料理に名づけられます。 関西では浅茅和え（あさじあえ）と呼ばれることもあります。 給食では、すりごまを使用しています。				

小町和えは、切り胡麻やおからをまぶした料理に名づけられます。
関西では浅茅和え（あさじあえ）と呼ばれることもあります。
給食では、すりごまを使用しています。



※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。