

保育所の給食レシピ 『きゅうりの昆布和え、ゆかり和え』



「きゅうりの昆布和え」

《材料(幼児4人分)》

・きゅうり	1本
・塩	少々
・細切り塩昆布	1. 6g
・しょう油	少々

《作り方》

1. きゅうりは、5mm厚さの輪切りにする。
2. きゅうりに塩をしてよくもむ。
3. 2のきゅうりをさっと洗い、水気をしぼり、細切り塩昆布としょう油で和える。
しばらくおいて味をなじませる。

「きゅうりのゆかり和え」

《材料(幼児4人分)》

・きゅうり	1本
・塩	少々
・ゆかり	小さじ1／2程度
・白すりごま	大さじ1

《作り方》

- 1, 2はきゅうりの昆布和えの作り方と同じ
3. 2のきゅうりをさっと洗い、水気をしぼり、ゆかり、白すりごまで和える。
しばらくおいて味をなじませる。

ちょっとした箸休めにいかがですか？

【栄養価(きゅうり1本分) 共通】

・エネルギー	16Kcal
・たんぱく質	1. 2g
・脂質	0g

