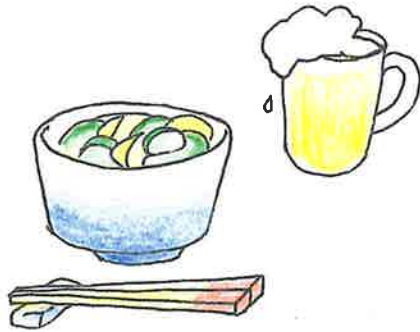


保育園給食
おすすめるレシピ

きゅうりの酢みそ和え



ゆかせんせいのおススメ一言

大人も好みのお味です。
お父さんの おつまみにも
良いのでは..



<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

きゅうり 180g (小2本)
油揚げ 30g (1枚)
白みそ 30g (大さじ1・1/2)
酢 12g (小さじ2強)
砂糖 4.8g (小さじ1・1/2)

<作り方>

1. きゅうりはしましまに皮をむいて、小口切りにする。うす塩する。
2. 油揚げはフライパン又はトースターで両面焼き、せん切りにする。
3. 白みそ、酢、砂糖を合わせ、①②を和える。

<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
38kcal	27mg	0.3g