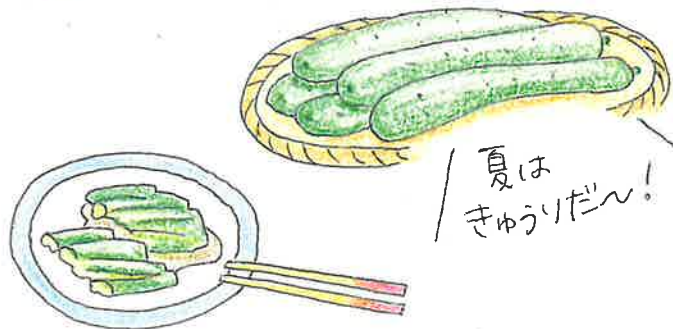


スティックきゅうり

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

きゅうり 120g (1本)
濃口しょうゆ 6g (小さじ1)
砂糖 3g (小さじ1)
酢 3g (小さじ1/2)



<作り方>

1. きゅうりは食べやすいスティック状に切る。
2. 調味料は合わせておく。
3. ①②を合わせ、しばらくおく。

ゆかせんせいのおススメ一言

晩ごはんのあと1品と
いう時、カンタンでおいしく
たくさん食べられますよ!!



<栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
6kcal	5mg	0.1g