

## かまぼことえのきの とろみ和え



### ゆかせんせいのおススメ一言

とろみあんは ほんのり酸味と甘味があり、さっぱりしていて食べやすいですよー



### <材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

かまぼこ	42g (色板1/3本)
きゅうり	120g (大1本)
えのきたけ	90g (1パック)
米酢	12g (大さじ1弱)
砂糖	6g (小さじ2)
薄口しょうゆ	7.2g (小さじ1強)
片栗粉	3g (小さじ1)
水	90g (大さじ6)

与那国のつきあげは  
おいしく出来ます。

### <作り方>

1. かまぼこは短冊に切り熱湯で茹でる。
2. きゅうりはしましまに皮をむき、せん切りにして薄塩する。
3. えのきたけは1~2cm長さに切り、熱湯でさっと茹でて水気をきる。
4. 鍋に酢、砂糖、しょうゆ、水を加え火にかけ片栗粉でとろみを付ける。
5. ④が冷めたら材料を加え和える。

### <栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
21kcal	7mg	0.4g