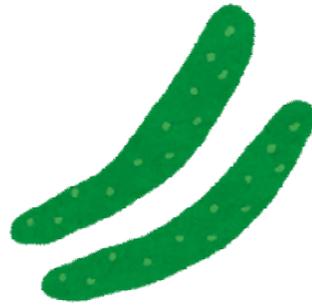


中華きゅうり

給食で人気のメニューです。
お子さんの食べやすい大きさに
カットしてあげましょう。



材料（約4人分）

きゅうり	1本	A	砂糖	小さじ1/3
ごま油	少々		しょうゆ	小さじ1/4
			酢	少々
			ごま油	少々

1人分栄養価

エネルギー	19kcal	炭水化物	1.0g
たんぱく質	0.3g	脂質	1.5g
食塩相当量	0.1g		

作り方

- ①きゅうり1本を食べやすい大きさに切る。（8等分くらい）
鍋にごま油少々を入れ、軽くきゅうりを炒める。
- ②Aを混ぜ、ボールかジップ付きビニール袋に入れる。炒めたきゅうりをすぐ入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上冷やす。