

きゅうりとメンマ和え物

学校名 東小野田小学校

材料（児童4人分）

- ・ きゅうり 2本（ 200 g ）
- ・ にんじん 3/5本（ 120 g ）
- ・ 味付きメンマ 150 g（ 150 g ）
- A {
 - ・ 三温糖 小さじ1と2/3（ 5 g ）
 - ・ みりん 小さじ1弱（ 5 g ）
 - ・ うすくちしょうゆ 小さじ1弱（ 5 g ）
 - ・ 穀物酢 小さじ2（ 10 g ）
 - ・ ごま油 小さじ2と1/2（ 10 g ）
 - ・ いりごま 大さじ1強（ 10 g ）

旬の食材：
きゅうり

栄養価

（1人当たり）

エネルギー：36kcal

たんぱく質：1.1g

脂質：1.2g

塩分：0.3g

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切ってから斜めにうすくスライスし、にんじんは千切りにする。
- ② 沸騰した湯で①をさっと茹で、冷水で冷やし水気をしっかりと絞る。
- ③ ②にAとメンマを加え、和えたら完成。

ワンポイント

- ・ 味付きメンマは事前に冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- ・ きゅうりは食感が残る程度にさっと茹でましょう。
- ・ きゅうりとメンマの食感が楽しいサラダです。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～