

給食レシピ



～ きゅうりの中華あえ ～

▼ 材料（4人分）

きゅうり	2本
にんじん	15g
塩	少々
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1 1/2
ごま油	小さじ1弱

▼ 作り方

- ① きゅうりは7～8mm厚さの輪切り、にんじんはせんぎりにする。
- ② きゅうりに塩をしてしばらく置き、しんなりさせる。
- ③ 調味料を混ぜあわせ、②とにんじんをあえる。

チャック付きの保存袋で作ると簡単です。
多めに作って冷蔵保存し、ごはんのお供にどうぞ！