

☆きゅうりの昆布和え☆

【分量（4人分）】

きゅうり	120g (中1本くらい)
塩昆布(減塩タイプ)	4g

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにする。
- ② ポールに切ったきゅうりと塩昆布を和える。
(さっと湯通しして水分を切ってから、塩昆布と和えてもよい。)
- ③ 食べる直前に和えるとよい。



きゅうりだけでなく、キャベツや白菜などでも作ることができます。簡単に作ることができ、付け合わせにぴったりです。
給食では、野菜は全て茹でています。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 7kcal
たんぱく質 0.6g
食塩相当量 0.1g

