



献立名

## かくあえ



### 材 料 4人分

きゅうり	1/4本
つぼ漬け	40g
すどり生姜	4g
白ごま	小さじ1/4

○献立例○ 麦ごはん 牛乳 駿河丼 豚汁 かくあえ

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① フライパンで白ごまを炒って冷ましておく。
- ② きゅうりを3mm幅に切る。
- ③ ①と②、つぼ漬、すどり生姜を混ぜ合わせる。

(子ども一人分)

エネルギー:11kcal たんぱく質:0.2g 脂質:0.1g 塩分:0.5g