

中華きゅうり



材料(幼児4人分)

- きゅうり…1.5本
- 酢…小さじ1.5
- しょうゆ…小さじ1.5
- 砂糖…小さじ1.5
- ごま油…小さじ1/4
- ごま…小さじ1/4

作り方

- ① きゅうりは4等分にしてからスティック状に切る。
さっとゆで水気を切る。
- ② 容器に調味料をすべて入れレンジで20秒加熱し、砂糖をとかす。
- ③ ビニール袋に②と①のきゅうりを入れ、漬け込みながら冷蔵庫で冷ます。

POINT!

- ◇ きゅうりは重みがあって全体的にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選ぶとよいです。
- ◇ ビニール袋で漬けることで、少ない調味料と短時間で調理ができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 15kcal たんぱく質 0.6g カルシウム 13mg 鉄 0.2mg

