



きゅうりのしらす和え

(材料:子ども1人分量)

きゅうり	40g	かつおだし	15g	三温糖	1.0g
しらす	3g	濃口しょうゆ	2.0g	酢	0.6g
		みりん	1.5g		

(作り方)

①きゅうりをいちょう切りにし、
塩もみする

②しらす、調味料を混ぜ合わせ
①を②で和える

暑い日はさっぱりとした冷たい
サラダが子どもたちに大人気
です

きゅうりにはからだを冷やす
効果があります

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
16kcal	1.0g	0.0g	2.9g	16mg	0.3g