



## かにかまときゅうりの酢の物

(材料: 子ども1人分量)

かにかま 10g

きゅうり 20g

酢 3g

三温糖 2g

塩 0.1g

(作り方)

①きゅうりをいちょう切りにし、塩もみする。

②かにかまを食べやすい大きさにほぐす。

③①と②を混ぜ合わせ、調味料で和える。

甘酢の甘酸っぱさと、かにかまの塩味がきゅうりにとても合います。

きゅうりのカリカリとした食感がやみつきになります。

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
21kcal	1.4g	0.1g	3.6g	17mg	0.3g