



かりかりきゅうり

(材料: 子ども1人分量)

きゅうり	35g
ゆかり	0.5g

(作り方)

- ①きゅうりをいちょう切りにする。
- ②①をゆかりで和える。

子どもたちは、かりかりと噛む音を楽しみながら食べています。きゅうりを切ってゆかりで和えるだけのとっても簡単で美味しい副菜です。

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
6kcal	0.4g	0.0g	1.1g	9mg	0.2g