

# きゅうりのごまあえ



【材料】 大人2人・子ども2人

|   |      |       |
|---|------|-------|
|   | きゅうり | 2本    |
|   | 人参   | 1/3本  |
|   | すりごま | 大さじ1杯 |
| A | しょうゆ | 小さじ2杯 |
|   | 酢    | 小さじ2杯 |
|   | 砂糖   | 大さじ1杯 |

【作り方】

- ①きゅうりは半月切りにする。
- ②人参は千切りにし、茹でて冷ます。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④きゅうりと茹でた人参を合わせて、Aの調味料とすりごまで和える。

【栄養価】 子ども1人分

|       |        |    |      |
|-------|--------|----|------|
| エネルギー | 28kcal | 脂質 | 0.8g |
| タンパク質 | 1g     | 塩分 | 0.3g |