



## たたききゅうり

### ●材料（4人分）

・きゅうり	2本
・食塩	小さじ1/4
・ごま油	小さじ1
・さとう	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
・一味唐辛子	少々

### ひとロメモ

給食では加熱調理をしています。カレーと組み合わせて出すことが多く、さっぱりと食べやすいメニューです。

### 料理の写真



### 栄養素（1人分）

エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.6g
鉄分	0.2mg
カルシウム	14mg
食物繊維	0.6g
塩分	0.6g

### ●作り方

- ①きゅうりは、1cm幅の輪切りにし、ゆでる。
- ②別の鍋に一味唐辛子以外の調味料を混ぜ、煮立たせる。
- ③きゅうりはザルにあげ水気をよく切り、②と合わせる。
- ④一味唐辛子を入れ、味をととのえる。