



# 給食簡単大人気メニュー

## 五位堂保育所



「きゅうりのさっぱり和え」には、オリーブオイルが入っているので、酸味が抑えられて、酸っぱいのが苦手な子でも食べやすくなっています。是非、ご家庭でも試してみてください。



### きゅうりのさっぱり和え



《材料》 (4人分)  
 ・きゅうり 1本  
 ・ちくわ 2本  
 ・にんじん 5cm

#### 《調味料》

・酢 小さじ2      ・塩 ひとつまみ  
 ・砂糖 小さじ1      ・オリーブオイル 小さじ1

#### 《調理過程》

- ① きゅうりは薄い輪切りにして塩でもむ
- ② にんじんは薄くいちょう切りにして茹でる
- ③ ちくわは薄い輪切りにする
- ④ 調味料を混ぜドレッシングを作る
- ⑤ きゅうりを絞り、水気を切る
- ⑥ きゅうり・にんじん・ちくわを混ぜ調味料で和える

今が旬のきゅうりは  
 体にこもった熱を出し  
 体を冷やす効果があるので  
 夏にぴったりの食材です。

