

## 【保育園】赤しそきゅうり

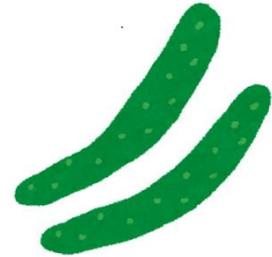


### 材料(大人2人子ども1人分)

きゅうり	150g(1.5 本)
赤しそふりかけ	1g
酢	5g(小さじ 1)
砂糖	4g(小さじ 1強)

### つくり方

- ① きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ② ①に赤しそふりかけ、酢、砂糖を加えあえる。



### 栄養士よりワンポイント

つくり方は、ご家庭で簡単に作れる手順で記載しました。保育園では、衛生上、調味料やきゅうりなどの野菜も火を通してあります。火を入れることで、野菜がやわらかくなり低年齢のお子さんでも食べやすくなります。

○レシピの紹介文○(60文字)まで

★八王子レシピ紹介★

簡単に作れる野菜料理です。

○レシピの生い立ち○

公立保育園(公設公営)の人気レシピです。