

# ごま酢あえ



## 材料(4人分)

・きゅうり	1/2 本
・塩	小さじ 1/2
・にんじん	1 cm
・切干しだいこん	30g
・炒りごま	大さじ 1
★しょうゆ	小さじ 2
★砂糖	大さじ 1
★酢	大さじ 1

1人分の栄養価: エネルギー 40 kcal  
たんぱく質 1.3 g



## 作り方

1. きゅうりを2mmの輪切りにし、塩をふり10分位おいてから水をきる。
2. にんじんはせん切りにし、熱湯をかけて冷ます。
3. 切干しだいこんはたっぷりの水に30分位つけてもどす。  
食べやすい長さに切り、茹でて水にとり冷ます。
4. ★印の調味料をよく混ぜる。
5. きゅうり・にんじん・切干しだいこんを4. の調味料・ごまであえる。

## 献立

- \* 麦ごはん \* 牛乳 \* いわしのかば焼き  
\* ごま酢あえ \* みそ汁

