



# ピリカラきゅうり

副菜

栄養価 1人分  
エネルギー 9kcal  
たんぱく質 0.6g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

きゅうり	2本
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
一味とうがらし	少々



作り方

- ① きゅうりは乱切りもしくは輪切り、しょうがは千切りにする。
- ② 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせ、野菜をつける。

