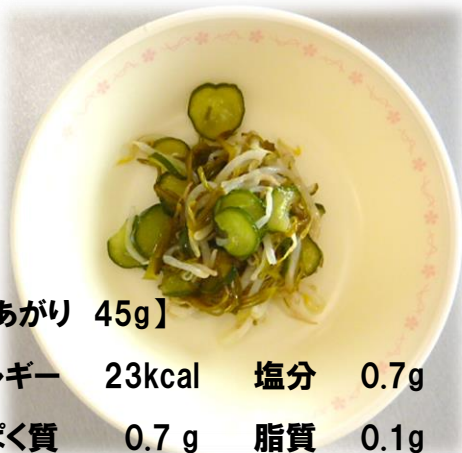


この甘さは賛否両論  
**めかぶの酢の物**



【できあがり 45g】

エネルギー 23kcal 塩分 0.7g  
 たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g

**ワンポイント**  
 めかぶは、乾燥を使っていますが、生であれば、15g(4人分)くらいになります。  
 酸味が苦手な子のために、給食の酢の物は甘めにしてあります。お好みの甘さに調整して味つけしてください。



**材料(4人分)**

		(1人分)
めかぶ(乾)	3.2g	(0.8)
きゅうり	1本	(20)
もやし	100g	(25)
◆酢	大さじ1	(4)
◆砂糖	大さじ1・1/2	(3.5)
◆塩	小さじ1/3	(0.5)

**作り方**

- ① 材料を切る。  
 ・きゅうり…薄い輪切り  
 ・もやし…ざく切り
- ② ◆を鍋に入れて弱火にかけ、砂糖を煮溶かし、冷ましておく。
- ③ 沸騰した湯で①とめかぶをゆで、冷水で冷まし、水気をしっかり絞る。  
 時間があれば、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ④ ③を②の合わせ酢であえ、味をなじませる。

