

きゅうりを使ったレシピ

もやしと錦糸たまごのゴマ酢和え



※イメージ写真

●材料（4人分）

卵……………1個
油……………適量
もやし……………100g
きゅうり……………2本
酢……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ3
すりごま……………少々
塩……………少々

●作り方

- ①卵は割りほぐしフライパンで薄焼きにし、千切りにする。
- ②もやしは茹でてザク切りにする。きゅうりは千切りにして、塩もみにしておく。
- ③酢、砂糖、しょうゆ、すりごまを混ぜ合わせる。
- ④ボウルに①と②を入れ、③の調味料を加えて和える。

（ルンビニ第二保育園より提供）

ひじきのサラダ

●材料（1人分）

ひじき（乾燥）……1g
にんじん……………10g
もやし……………22g
きゅうり……………10g
マヨネーズ……………8g
しょうゆ……………1g
レモン……………1枚



※イメージ写真

●作り方

- ①ひじきは水で戻してさっと茹で、2cmくらいに切る。
- ②にんじん、きゅうりは千切り、もやしはひげ根を取る。
- ③にんじん、もやし、きゅうりを茹でる。
- ④①、③の水気を切り、しょうゆとマヨネーズを和える。
- ⑤④を器に盛りレモンを添える。

（笠原保育所より提供）