

# 保育園給食 おすすめレシピ



## 中華きゅうり

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
きゅうり	180 g	中2本	30 g
にんじん	60 g	中1/2本	10 g
砂糖	3.6 g	小さじ1強	0.6 g
しょうゆ	6 g	小さじ1	1 g
酢	4.2 g	小さじ1弱	0.7 g
ごま油	3.6 g	小さじ1弱	0.6 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

### <作り方>

- ① きゅうりは、3cm位のスティックに切る。
- ② にんじんは、細めの短冊切りにし、さっと茹でておく。  
※電子レンジで加熱してもよい。
- ③ ごま油を熱して、きゅうり、にんじんを炒め、調味料を加える。