

## たくあん和え



### 栄養量（1人分）

エネルギー	30Kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	0.9g	炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.5g	野菜の量	60g

### ひとロメモ

たくあんの食べ過ぎ防止になる和え物です。

素材それぞれの歯ごたえがよく、かつお節やごまの風味も効いています。

## 真岡市学校給食センター

### 材料（2人分）

たくあん	40g
にんじん	4cm (40g)
きゅうり	1/2本 (40g)
かつお節	小袋1袋 (3g)
すりごま	小さじ1 (2.7g)

### 作り方

- ①たくあん、にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ②切った①をボウルに入れ、かつお節、すりごまを入れて和える。