



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食卓(夏)6

副菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

夏野菜の代表「きゅうり」をきんぴら風に仕上げた一品をご紹介します。

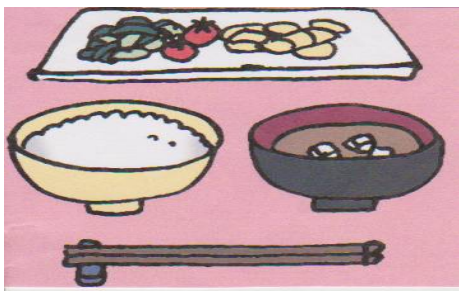
きゅうりのきんぴら



甘辛い味とゴマの風味がよく合い、食欲をそそる一品です。

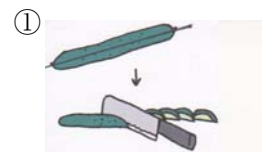
<献立のヒント>

- ちょっとした箸休めにおすすめです。どんな料理にも合います。



【ざいりょう】 4人分 (1人分: 37kcal)

きゅうり……………2本
サラダ油……………適量
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ゴマ油……………少々
炒りゴマ……………小さじ1
(みりん……………少々)



【つくりかた】

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにします。
- ② フライパン(又は厚手の鍋)に油をしき、①のきゅうりを炒めます。砂糖、しょうゆで調味し、味がしみ込むように2分ほど煮ます。香り付けにゴマ油を加え、炒りゴマを振りいれ、軽く炒めて出来上がりです。
(最後にみりんを加えて炒めると照りができます)

※きゅうりの切り方は、乱切りなどお好みでよいでしょう。

- ★ 調味料に酢大さじ1を加えると中華風の仕上がりになります。