

大根と胡瓜の中華漬け（1人分の目安…40g, 23kcal, 塩分0.4g）

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
だいこん(根)	30	150	約1/10本	いちょう切り	①野菜を切り、塩をふる。
食塩(下味)	0.05	0.25			②調味料を煮立てて冷却する。
きゅうり	15	75	約3/4本	輪切り	③①と②を和え、ごまを混ぜ込む。
食塩(下味)	0.05	0.25			
植物油(ごま油)	0.5	2.5	小さじ1/2強		
穀物酢	1	5	小さじ1		材料をポリ袋に入れて揉み込むと、簡単にできるよ。さっぱりしていて箸休めによいでしょう。 
しょうゆ	2	10	大さじ1/2強		
三温糖	1	5	大さじ1/2		
いりごま(白)	1	5	大さじ1/2		
					※1人分は4年生の量です。