

さっぱりかぼすの  
酢の物

かき道ピノキオ  
こども園



材料

- ・だいこん
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・酢 ・かぼす ・塩 ・塩こんぶ

- ① 野菜を切ります  
大根・・・たんざく切り  
にんじん・・・大きめの千切り  
きゅうり・・・うす切り



- ② 大根とにんじんを軽く下茹で  
きゅうりは軽く塩もみします

- ③ 野菜と塩こんぶを和え  
調味料を混ぜ最後にかぼすのしぼり汁を  
入れてできあがり♪

園ではかぼすの皮のすりおろしを入れ、スライスを添えました  
こちらは好みで試してみてください