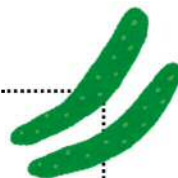


～親子クッキングレシピ～

芦屋市立こども園・保育所

中華きゅうり



【材料】（子ども4人分）

きゅうり	80g（約1本）
砂糖	4g（小さじ1強）
酢	4g（小さじ1弱）
しょうゆ	4g（小さじ1強）
ごま油	2g（小さじ1/2）

【作り方】

- ① きゅうりを洗い、たたき割りで小さくする
（包丁で切って小さくしてもよい）

【親子クッキング♪】

きゅうりをたたき割る作業を一緒に取り組んでみましょう！

- ② 残りの材料を混ぜ合わせておく
- ③ ①をビニール袋などに入れ、②を入れてもみ込む

【親子クッキング♪】

調味料をもみ込む作業に親子で取り組んでみましょう！

【ポイント】

もみこんでから少し時間をおくと、味がよりしみ込みます！

アレンジ☆即席ピクルス☆

（調味料：酢 50g，水大さじ1，砂糖大さじ1，塩少々）

耐熱容器にきゅうりと一緒に入れ、電子レンジで
1～2分加熱する