



クッキング紹介します

たたききゅうり



5歳児がクッキングでつくった料理です。
今月は、その中からこの時期にぴったりの
メニューを紹介します！

【作り方】

- (1) きゅうりを1/4の大きさにカットします。
- (2) 切ったきゅうりをビニル袋に入れ適度にたたきます。(様子を見ながら形が残るくらい)
- (3) 味付け 塩・コショウ少々、醤油をスプーンひとさじ入れ きゅうりをもんで味をなじませます。
- (4) 最後に隠し味で、ゴマ油を適量入れたら完成です。



<たたききゅうりアレンジ>

他にも、梅肉やかつお節で和風味。レモンを加えさっぱり味。
またお好みで茹でたお肉を加えるとボリュームのあるおかずになります。
子どもも大人も喜ぶ一品になること間違いなしです！

<材料>

- ① きゅうり
- ② 塩・こしょう
- ③ ごま油
- ④ ビニル袋

簡単レシピ

保護者の方からのお勧めレシピを紹介します

<カレー>

いつものカレーにすりおろしたバナナ1本入れると、こくととろみが出て、
美味しくなります。(古くなったバナナの使い道を困り、カレーに入れたら
思いのほか子ども達に好評でした)



簡単レシピ パート②

<お好み焼き>

お好み焼きの材料に天かすと刻んだちくわを入れると、歯ごたえがあって、
美味しくなります。

機会があれば、是非一度お試しください

