

めやす5分



冷やす時間：1時間



みなみんと一緒に^{いっしょ}

<きゅうりのお漬け物>

を作ってみよう^{つく}みんな!



不足がちな
カルシウムを
おやつでとろう



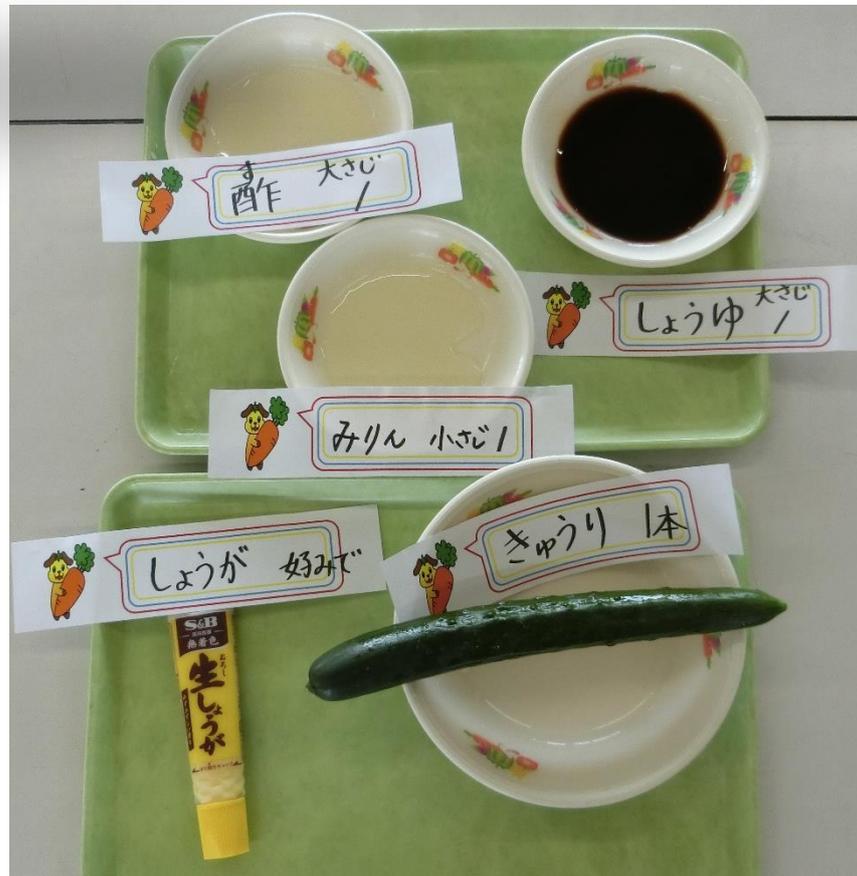
(材料 ^{ざいりょう} 2~3人分)

- ・きゅうり ^{ほん} 1本
- ・お酢 ^{おお} 大さじ1
- ・しょうゆ ^{おお} 大さじ1
- ・みりん ^こ 小さじ1

※お好^{この}みで、しょうがや、ごま油^{あぶら}を入^いれると、さらにおいしくなるよ。



材料を用意する



2

・きゅうりを洗^{あら}って、キッチンばさみでヘタを落^おとし、3つくらいに切^きる。

きゅうりを割る



<みなみん一口メモ>
ひとくち
切^きるより割^わったほう
が、表面積^{ひょうめんせき}が大き^{おお}くなり、味^{あじ}がしみやすくなっ
て、おいしくなるよ。

3

・ジッパー付^つき保存袋^{ほぞんぶくろ}など、丈夫^{じょうぶ}なビニール袋^{ぶくろ}にきゅうりを入
れて、すりこぎ^{めんぼう}や麺棒^{かる}で軽^{かろ}くたたいて割^わる。

※すりこぎ^{めんぼう}や麺棒^{めんぼう}がない場合は、あるもので工夫^{くふう}してくださ
い。家庭科室^{かていかしつ}には麺棒^{めんぼう}がなかったの^{ぼあい}で、木べら^きを縦^{たて}に持^もって
きゅうりを割^わりました。

牛乳とゼラチンを混ぜる



きゅうりがこなごなになら
ない程度^{ていど}の、ほどよい力^{ちから}
加減^{かげん}が大切^{たいせつ}。手^てをたたかな
いよう注意^{ちゅうい}するみん!



4

- ・ 袋に調味料を入れて、軽くもみ、空気を抜きながら、袋を閉める。

調味料を袋に入れる



- ・ 1～2時間おいたら味がしみておいしいよ。

5

できあがり



いただきま〜す♪

野菜も食べるみんな



みなみんな