



とってもかんたん！  
チャレンジしてみよう！

きゅうしょく  
☆給食アレンジレシピ☆  
ちゅうかふうづ  
きゅうりの中華風漬け

# よい 用意するもの



- ・きゅうり
- ・砂糖
- ・塩
- ・酢
- ・しょうゆ
- ・ごま油
- ・黒ごま
  
- ・ふきん
- ・ナイロン袋
- ・めん棒
- ・計量スプーン(小)

きゅうりをよくあらいます

---



はんぶん  
なが  
お  
半分くらいの長さで折ります

---



# ナイロン<sup>ぶくろ</sup>袋<sup>い</sup>に入れます



した  
下にぬらしたふきんをしきます

---



ぼう  
めん棒などでたたいてくださいます

---



た  
食べやすい大きさに<sup>おお</sup>なるまで

---





おお  
まだ大きいものは<sup>て</sup>手で<sup>わ</sup>割ります

---



さとう  
砂糖 小さじ1/2



# しお 塩 ひとつり

---



# す 酢 小さじ1



# しょうゆ 小さじ2

---



あぶら  
ごま油 小さじ1/2

---



かる  
軽くもんで、あじ  
味がしみるのを待ちます  
ま

---



くろ  
黒ごま 小さじ1/2

---





さらもっ かんせい  
お皿に盛り付けたら，完成！

