

# うきうき☆つきいち☆ひろば

## りょうりに ちょうせん！

～きゅうりのしおもみを つくってみよう！！～



【用意するもの】

- きゅうり
- しお（1本につき小さじ4分の1程度）

てをあらったら、  
じゅんぴ おっけー！



### ① きゅうりをあらう

まわりが、ぼこぼこしているね！



### ② たべやすいおおきさにする

てで ぼきぼきおったり、  
ほうちょうで きったりして、  
たべやすいおおきさに しよう！



ほうちょうにも  
ちゃれんじしてみたいけど、  
ちょっとこわいなあ・・・



ばおせんせい、  
ほうちょうって  
どうやって  
つかったらいいの？

つかいかたを  
おしえてあげよう！  
みんなは、おうちのひとと  
いっしょにやってみてね♪



【おうちの方へ】  
一度切って面を作ると、  
きゅうりが動きにくく、  
切りやすくなります！



きゅうりをおさえる  
てを、

4

→

ねこのて

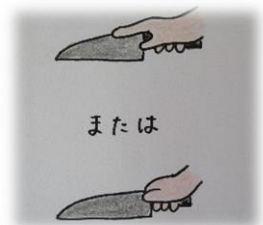


→



にしよう！

ほうちょうは、  
しっかりとぎろう！



または

### ③ しおをふる

きゅうりを ぼうるにいれて しおを ふり、  
かるくまぜる。5ぶんまつ。  
\*びにーるぶくろにいれて、もみもみしてもいいね！



### ④ しっかりしぼる

きゅうりをにぎって、おもいきりしぼる。  
みずがたくさんでたほうが、おいしいよ♪



できあがり



おうちのひとにも  
つくってあげてね！

じぶんでつくった  
おりょうり、  
おいしいな♪



いただきまーす！