

# 簡単クッキング つくってみましょう！！（野菜編）

## <リボンサラダ> 準備する道具：ピーラー・ボウルなど

材料（4人分）

材 料	分 量
きゅうり	100g（1/2本）
人参	100g（1/2本）
ミニトマト	8個
ゆかり	小さじ1

【作り方】

- 1 きゅうりはピーラーで薄くスライスする。
- 2 人参は皮をむいて、ピーラーで薄くスライスする。
- 3 ミニトマトはヘタをとり、洗っておく。
- 4 スライスしたきゅうりと人参をボウルに入れてゆかりと混ぜる。  
（しばらく置いておくと味がなじみます）
- 5 器にサラダを盛り付け、ミニトマトを添える。



## <かき漬け> 準備する道具：まな板・包丁・鍋・菜箸・ビニール袋

材料（4人分）

材 料	分 量
きゅうり	2本
人参	10g
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- 1 きゅうりは乱切り、人参は千切りにする。
- 2 沸騰したお湯で1をさっとゆで、水で冷やす。
- 3 ビニール袋に2を入れ、塩としょうゆを加え軽くもみ、冷蔵庫で冷やす。



## <味つけかんたん！あえもの3種> 準備する道具：まな板・包丁・鍋・菜箸・ボウル

材料（4人分）

材 料	分 量
きゃべつ	200g（3～4枚）
きゅうり	100g（1本）
ゆかりあえ	
ゆかり	小さじ1
こんぶあえ	
塩昆布	10g
おかかあえ	
かつお節	1/2カップ
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- 1 きゃべつは短冊切りにして、さっとゆでる。（ラップに包んでレンジで温めると簡単です。）
- 2 きゅうりは半月切りにする。
- 3 1と2をボウルに入れ、好みの材料と和える。

———の部分は  
ぼくたち・わたしたちが  
挑戦するよ！

