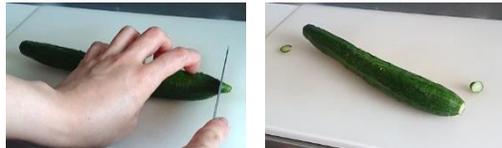


# きゅうりの切り方

## ① 上下(へた・先っぽ)を切り落とす

上下はかたいので、切り落とします。



## ② 切る

下の中から、料理に合った切り方をしてみましょう。

## 知らないうちに食べてタネ?

いつも食べているきゅうりは、未成熟(育ち切っていない)なものなんだ。大人になると、かたく、黄色くなるよ。まだ種も“赤ちゃん”だから、食べられるほどやわらかいし、植えても成長しないんだね。



これ、すべて種なんです

切り方	<b>こぐちぎ 小口切り (輪切り)</b>	<p>はじ端からうすく切る。</p>	<b>ななぎ 斜め切り</b>	<p>はじ端から斜めにうすく切る。</p>	<b>ぎ せん切り (細切り)</b>	<p>“斜め切り”を縦長にねかせて、ほそく切る。</p>	<b>らんぎ 乱切り</b>	<p>ななめ[45度]に切る ⇒きゅうりを90度回すを繰り返す。</p>
	<p>スライサーを使うのも便利です。ただし、手を切ってしまうないように、短くなったきゅうりをスライサーで切るのは、やめましょう。</p>				<p>慣れてきたら、ずらして重ねるとまとめて切りやすいよ!</p>		<p>ほかにも…きゅうりをまな板に置いて、割れ目が入るくらいの力で全体を棒でたたいたものを、“たたききゅうり”といいます。</p>	
	<p>もっとチャレンジ!</p>		<b>しお “塩もみ”</b>					
	<p>◆使うもの：きゅうり1本に、塩1つまみ</p> <p>◆使いどころ：和え物・サラダなどをつくるとき</p> <p>◆効果：味がなじみやすくなり、食感もよくなる</p> <p>◆なぜ?：水分が塩によって抜けるため</p>		<p>切り方はなんでもOK!</p>		<p>① 塩をふりかけて、混ぜる (割れないよう優しくもむ)</p>		<p>② 時間が経ったらよ〜くしぼる</p>	

## 副菜

## 棒棒鶏 (バンバンジー)



## 1人分の栄養価

- ・エネルギー：39kcal
- ・たんぱく質：2.9g
- ・カルシウム：24mg
- ・鉄：0.4mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
もやし	80g	1/3袋	よく洗う
きゅうり	80g	1本	せん切り 3mm
火を通した 鶏むね肉等	40g	小2個	加熱して冷ました肉を、繊維に沿ってさく ※生肉を触ったままの手では絶対にやらない！
鶏むね肉 (皮なし)	1枚		《電子レンジで簡単 “サラダチキン”》
酒		大さじ2	①鶏肉をフォークで何か所か刺し、穴をあける。
塩		小さじ1/2	(包丁で、厚みのあるところをそいで開き、厚さを均一にしておけると、更に良い)
ごま油	4g	小さじ1	②電子レンジ対応容器に入れて酒・塩をまぶす。
しょうゆ	6g	小さじ1	ラップを軽くかけ、600W・2分加熱する。
酢	5g	小さじ1	③肉を裏返し、更に2分加熱する。
みそ	6g	小さじ1	④汁につけたまま、冷ます。
きびざとう	4g	小さじ1	
豆板醤	少々		味を見ながら少しずつ加え、好みの辛さにする
にんにく	少々		すりおろす
白すりごま	5g	小さじ2	

ヤケドに注意！

① 熱湯でもやしをゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

◎電子レンジで加熱する場合 (上記の重量のとき)：電子レンジ対応容器に入れて加熱 (600W・2分)

② 下ごしらえをしたきゅうり・鶏肉も、それぞれ冷蔵庫で冷やしておく。

③ 【タレ作り】すべての調味料を混ぜる。豆板醤・にんにくの量は、好みに調整する。  
混ぜたら、冷蔵庫で冷やしておく。

④ ① (もやし)・② (きゅうり・肉) と③ (タレ) を盛り付けたら、完成！

◎給食では：もやし・きゅうり・肉を和えて盛り付け、タレをかける。

◎家庭では：もやし⇒きゅうり⇒肉の順に盛り、タレをかける。



タレ (塩分) をかけて時間が経つと、野菜から水分が出て水っぽくなってしまいうため、給食ではボトルのタレを教室でかけてもらっています。ご家庭では、上記の他にレタスを敷いたり、トマトを飾ったりすると、彩りも栄養もアップするのでオススメです♪ 鶏肉を増やせば、ヘルシーにしっかりとたんぱく質もとれますね。

