



忙しいママを応援♪ 時短レシピで簡単クック



家事や育児、仕事に忙しいママは毎日大変。
ママネットでも毎回、時短レシピは大好評です。
今回は夏野菜やスイーツなど、夏に向けた
おすすめで超簡単なレシピをご紹介します！
簡単なので、お子様と一緒に料理を楽しみませんか？



時間がない時の一品に



やわらかジューシー



おやつを手作り

食欲がない時もさっぱり食べられる

きゅうりのナムル

あと一品おかずが欲しい！そんな時にこのレシピはいかが。火も使わず短時間で
手早く作れます。たたくことにより味が染みやすくなりますのでお子さんと一緒
に楽しみながら作ってみても♪食欲のないときでも食べやすいですよ。



材料(約2人前)

- ・きゅうり2本
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ごま油 適量



2



ビニール袋に1のきゅうり、鶏がら
スープの素、ごま油を加えてもむ。

完成！



1



両端を切り落としビニール袋に入れ、
めん棒などでたたいて手でちぎる。

POINT

もむ際か盛りつけ時に白ごまを加える
のもおすすめです。濃い目の味付け
がお好みなら、塩や塩昆布も加えて
もおいしく食べられます。

おいしいきゅうりの選び方

- *太さが均一で、へこみや曲がりがないもの
- *ハリとツヤがあり、重量感があるもの

- *へたの切り口がみずみずしく、黒ずんでいないもの
- *緑色が濃く鮮やかで、色むらがないもの
- *イボがある品種は、イボがとがっているもの