

緑のカーテンを楽しもう<料理レシピ編>

タイトル	ニガウリを食べよう！
アイデア提供者	龍明寺幼稚園（一宮市）
おすすめポイント	子供達が喜んで食べてくれるレシピです。

- ① ニガウリを薄く切り、塩で揉む。
（5分程度おく）



- ② にんにくはみじん切り、豚ばら肉は
適当に切る。



- ③ 塩でしんなりしたニガウリを水で
洗う。（3回程度）



- ④ 洗ったニガウリを布きんで絞る。



- ⑤ フライパンを熱し、ごま油をひき、まずにんにくを炒める。



- ⑥ 豚ばら肉を入れる。



- ⑦ ニガウリを加え、2～3分炒めたら、塩少々、しょうゆ、お好みで風味調味料を加えて炒める。



- ⑧ 出来上がり。

