

大葉ときゅうりのちくわ巻き

副菜編



切って巻くだけ！

食卓がパッと華やぐ簡単副菜！

できるから始まる
楽しい食育

材料（1人分）

大葉 1 枚
きゅうり 1/2 本
ちくわ 1 本

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ①ちくわは縦に切り込みを入れ筒状にする。
- ②大葉は縦半分に、きゅうりはちくわの長さに揃え、さらに縦半分に切る。
- ③ちくわに大葉を入れ、きゅうりを加える。
- ④きゅうりの切り口がみえる方を下にし、食べやすいサイズに切り分ける。
- ⑤うつわに盛り付け完成。