

ピリ辛 きゅうり



エネルギー：26kcal/人

ざいりょう き なた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく なた 作り方
らんぎ きゅうり (乱切り)	ちゅうほん 中2本	① きゅうりに塩をふって、よくもみこむ。 ② しらす干しは、サッとゆでるか、 フライパンで乾煎りする。 ③ ④の材料を合わせる。 ④ きゅうりの水気を切り、③の調味料と ごま油で和える。 ⑤ 仕上げに、しらすとすりごまを加えて 和えて出来上がり♪
しお 塩	しょうしょう 少々	
ほ しらす干し (ちりめんじゃこ) (なくてもOK)	こ 小さじ1	
こいくち 濃口しょうゆ	こ 小さじ1	
さとう	こ 小さじ1	
す 酢	しょうしょう 少々	
とうばんじゃん 豆板醤	こ 小さじ1	
あぶら ごま油	こ 小さじ2	
すりごま	こ 小さじ2	

