

## 材料

(3人分)

キュウリ…3本

ミョウガ…3本

タカノツメ…3本

ニンニク (みじん切り) …小さじ1/2

ショウガ (みじん切り) …小さじ1/2

サラダ油…大さじ1

## A (調味料)

塩…小さじ1

しょうゆ…小さじ1

コチュジャン…小さじ1

こしょう…少々

炒りごま…大さじ1



## 作り方

- (1) キュウリは3～4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- (2) フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- (3) キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- (4) (3) を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。