

ふぐ太郎's キッチン



きゅうりの ピリ辛

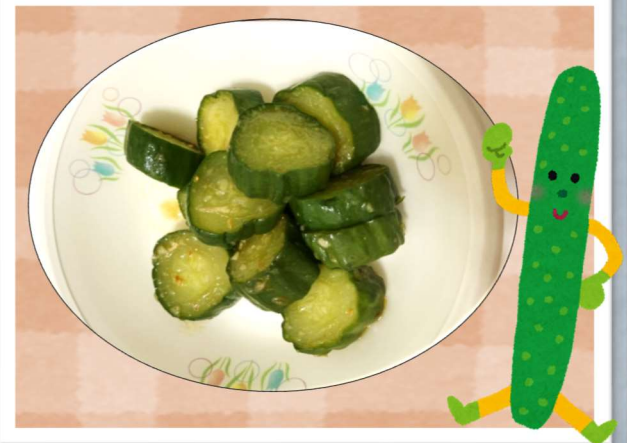
夏の大人気メニュー！！

【材料】(作りやすい分量)

きゅうり 3～4本

漬けこみ液

・にんにく	少々
・しょうが	少々
・お酢	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・トウバンジャン	少々
・ごま油	小さじ1



きゅうりは水分とカリウムが豊富なので、体内の熱を出してくれる効果があり、今の時期にぴったりです！



【作り方】

- 1.きゅうりは、ヘタをとり1cm位の厚さに輪切りする。
- 2.にんにく、しょうがはみじん切りにし、漬け込み液をよく混ぜ合わせてレンジで加熱する。
- 3.ジップロックに漬け込み液ときゅうりを入れ、よくもみこむ。
- 4.冷蔵庫入れ、2時間ほど置いたら完成♪

ポイント

トウバンジャンの量で
辛さを調節してね