



## きゅうりの スタミナ漬け

スタミナアップに～にんにくレシピ③

### きゅうりのスタミナ漬け

#### 材 料 (きゅうり2本分)

- きゅうり ..... 2本  
★しょうゆ・みりん・  
　酒・ごま油 ..... 各小さじ2  
★ニンニクチューブ ..... 1.5cm  
★砂糖 ..... 小さじ1  
★だしパック(中身).... ふたつまみ  
※まるものだしパック使用

- きゅうりはヘタを取り食べやすい大きさに切り、麺棒などで軽くたたく。
- ボウルに★をよく混ぜ合わせ、①のきゅうりを加えて冷蔵庫で冷やす。

#### コツ・ポイント

- 完成後、冷蔵庫で冷やしてしばらく置くと、さらに味が染みこみます。
- 白いりごまをかけるのもオススメです。
- 味つけはお好みで調整してください。