



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

- ① 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。
- ② 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。

コッ・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。