



韓国風 チョレギサラダ

暑い季節にピッタリ～きゅうりレシピ①

韓国風チョレギサラダ

材 料 (4人分・きゅうり1本分)

きゅうり……………1本
サニーレタス……………4枚
韓国のり……………2枚
白いりごま……………適量
★ごま油……………大さじ1
★にんにくチューブ………1cm
★しょうゆ・砂糖
……………各小さじ1
★塩……………小さじ1/4
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- ① きゅうりは斜めにスライスして千切りに、サニーレタスは洗って水切りし食べやすい大きさにちぎる。
- ② ★をよくまぜておく。
- ③ ボウルにきゅうり・サニーレタスを入れて★とよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りつけて、韓国のりをちぎってのせ、白ごまをふりかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- きゅうり1本の分量になっています。少なめに作る際は材料を調整してください。
- サニーレタスは水洗いしたら、しっかり水気を切ってください。
- 味つけはお好みで調整してください。