



## 韓国風 チョコレギサラダ

暑い季節にピッタリ～きゅうりレシピ①

### 韓国風チョコレギサラダ

#### 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

- 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。
- ★をよくまぜておく。
- 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。
- 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。