

## 2019年6月15日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

### 【たたききゅうりの中華漬け】

<材料>一人分

- ・きゅうり 75g ・塩 少々 ・しょうが 2.5g ・とうがらし 少々
- ・こいくちしょうゆ 9g (大さじ1/2) ・酢 9g ・上白糖 1g ・塩 0.4g
- ・ごま油 3g ・ごま 1g

<作り方>

- ①きゅうりを洗って、両端を切り取り、塩で板ずりして、10分ほどそのままおく。
- ②①のきゅうりを洗い、4等分に切り、ポリ袋に入れて、すりこ木で叩き、縦半分か1/3程度になるようにする。
- ③チャック付ポリ袋に、千切り生姜、輪切りの赤トウガラシ、たれを入れてなじませる。
- ④③に②のきゅうりを入れ、もみもみして味をなじませ、空気を抜いて、冷蔵庫で半日休ませる。

※お好みで、にんにくやガーサイを入れても美味しいです。一人で作る時には、チャック付ポリ袋にきゅうりを入れて叩き、そのままたれや生姜・赤唐辛子を入れ、冷蔵庫に保存します。きゅうりが安くなったら、どんどん作って食べてください。

