

辣 黄 瓜 (た た き き ゅ う り)

(ラーホワンクワ)

調理時間 15分

《 材 料 》 4人前

きゅうり	2 本
赤唐辛子	1 本
にんにく	1/2 本
しょうが	1 片
調味料	
酢	大 4
砂糖	大 4
塩	適量
ごま油	適量

《 作 り 方 》

きゅうりは包丁でたたき、少しヒビを入れてからたてに切り、種の部分をとり除き一口大に切ります。

酢・砂糖・塩をボールに合わせておきます。フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにくと赤唐辛子の香りを移したら一旦取り除き、強火できゅうりをサッと炒めます。

酢・砂糖・塩を合わせた中に、炒めたきゅうりを漬け込みます。

器に盛りつけ、しょうがのせん切りや赤唐辛子を飾ります。



【おいしさのヒミツ】

きゅうりをたたいて味をしみ込みやすくします。

お料理上手メモ

きゅうりを炒めたらすぐに調味料に漬け込みます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
58 kcal	0.8 g	0.9 g	11.6 g	0.5 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>