



メモ

薄く切ること味が染みやすく
食べやすい。
たたくキュウリでも可



Recipe ささみときゅうりの豆板醤和え

- ・ ささみ 2本
- ・ 酒 大1
- ・ きゅうり 1本
- ・ 塩 少々
- ・ いりゴマ お好み

★ポン酢 大1

★ごま油 大1

★豆板醤（食べるラー油でも） 小1/2～お好み

作り方

- ① ささみは筋をとり、酒をかけ、ラップし、電子レンジ600w2分ほど加熱
粗熱がとれたら、手で裂く
- ② きゅうりはへたをおとし、4cm幅に切り、薄くスライス（左参照）、塩を振り、水が出たら絞る
- ③ ★を加え、味見をし、調整