

料理名：スタミナ漬け

【写真】



【材料（4人分）】

・きゅうり	1本
・もやし	160g
★しょうゆ	大さじ1
★おろしにんにく	お好みの量
★本みりん	小さじ1
★ごま油	小さじ1/2
・いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に★を入れ、ひと煮たちさせて冷ます。
(ラップをせずに、レンジで40秒～1分ほど加熱してもよい。)
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ きゅうり、もやしはゆでて冷ます。
- ④ ①、③、いりごまをあえる。

※ 給食では食中毒防止のために全ての具材を加熱していますが、ご家庭ではきゅうりは加熱しなくても作れます。

【ポイント】

- 食べると元気が出るにんにくを効かせた和え物です。
- 野菜を青菜やキャベツに変えてもおいしく仕上がります。
- ★と一緒に鷹の爪を煮たり、一味唐辛子を振ったりして、ピリッとした味に仕上げるのもおすすめです。

