



きゅうりと アスパラの中華風漬け

4
人分

材 料

・きゅうり	300g
・アスパラガス	100g
・とうがらし	少々
・にんにく	1かけ分
・しょうが	300g
・ごま油	少々
・ほめられ酢(らっきょう酢)	適量

作 り 方

- ①きゅうりは洗って水分をふきとり、乱切りにする。
- ②アスパラガスは2~3cmに切り、さっと茹でる。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ④鍋に油を入れてにんにくを炒め、しょうが、とうがらしを入れて炒め、①と②を加えて食べやすいかたさに炒める。
- ⑤ほめられ酢とごま油で味付けする。