

わかめときゅうりのガーリック炒め

きゅうりとわかめを合わせて炒めるというのが新鮮です。

材料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・2本
塩蔵わかめ・・・・・・・・・・30g
にんにく（みじん切り）・・・1片（10g）
オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・少々



作り方

- ① わかめは洗い、水に5分ほどつける。水気を切り、一口大に切る。
きゅうりは4cm長さに切り、縦4つ割りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たら、きゅうりと塩を加え、中火で1分ほど炒める。わかめを加え、さっと炒める。

（参考レシピ）

きゅうりのたたき

キュウリを砕いて、調味料を和えるだけ。
これからの季節にピッタリのかんたんおつまみです。

材料（2～4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・3本		
{	にんにく・・・・・・・・・・1片	唐辛子・・・・・・・・・・1本
	ごま油・・・・・・・・大さじ2と1/2	塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
	しょうゆ・・・・・・・・小さじ1	酢・・・・・・・・・・大さじ1
	旨味調味料・・小さじ1	すりごま・・・・大さじ1



作り方

- ① ニンニクはすりおろし、唐辛子は手で細かくちぎり、調味料と合わせておく。
- ② きゅうりをすりこ木か麺棒で砕き、長さを3等分して食べやすい大きさにしておく。
（細くなりすぎないように。） 保存のしやすい容器に入れる。
- ③ ①を入れ全体に馴染ませて冷蔵庫で冷やす。
冷えて味が染み込んだらお皿に盛って完成。