

おら塾
RECIPE

無限胡瓜

材料 (二人前)

- ・胡瓜 二本
- ・醤油 小さじ一
- ・ニンニクチューブ
→ 小さじ二分の一
- ・鶏がらスープの素
→ 小さじ二分の一
- ・ごま油 小さじ二
- ・鷹の爪 一つまみ



疲れた体に一つまみ！

手順

壺

胡瓜はポリ袋に入れて麺棒で叩き、塩小さじ一 (分量外) で塩もみする

式

ボウルに醤油・ニンニク・鶏がらスープの素・鷹の爪・ごま油を加える

参

水気を絞った胡瓜を式のボウルに加えて混ぜ合わせる

注) 味が薄まらないよう、水気はしっかりとって下さい

冷蔵保存で三日以内
に食べて下さい