

「フリーダム」の 韓国風和え物

キュウリのレンビ



思いついたら
パッと手軽にできる和え物です。

材料 (4人分)

キュウリ「フリーダム」……………2本
 ネギ (みじん切り)……………大さじ1
 ゴマ油……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 白ゴマ……………小さじ1
 糸唐辛子……………適量
 塩……………少々

下ごしらえ

洗った「フリーダム」をまな板に置き、塩をふって板ずりする。水洗いして、上下を切り落としておく。

作り方

- ①「フリーダム」はすりこ木などを使ってたたき、手で大きめに割く。
- ②ボウルにネギ、ゴマ油、しょうゆ、白ゴマ、糸唐辛子を入れて、食べる直前に「フリーダム」と和える。