

たこときゅうりの旨辛和え

たこときゅうりの 旨辛和え

調理時間
15分以内

材料 (2人分)

- ・釜ゆで真だこ…100g
- ・きゅうり…1本

<ピリ辛だれ>

- ・コチュジャン…大さじ1
- ・白ごま…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1

作り方

- ①ゆでたこは食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりはポリ袋に入れて麺棒などでたたき、手でちぎる。
- ③ボウルに<ピリ辛だれ>の調味料を合わせ、たこときゅうりを入れて和える。
- ④器に盛り、出来上がり。

コチュジャンのピリ辛が食欲をそそります。
初夏にうれしい加熱なしの一品です。



レシピは鮮魚売場にてご用意いたしております。