

# 夏の我が家の自慢レシピ

いるマルシェ



©torezou

## 料理名

キュウリとキコのにんにく炒め

## ニックネーム

※任意記入

## 材料(2人分)

キュウリ	1~1.5本	ゴマ油	大匙2
キコ類	100g	塩	小匙1/3
ニンニク	1片	コショウ	少々
ネギ	5cm	酒	大匙1
タカマキ	1個	しょうゆ	小匙1

## 作り方(調理時間 分)

1. キュウリはピーラーで縦に3ヶ所程、皮を斜目にむき、縦に2つに割ってスプーンで種をこそげとったら、1cm厚の斜め切りがある。
2. ニンニク、ネギは4じゅん切り、キコは薄切りや小房に分ける等、適当な大きさに切る。
3. フライパンにゴマ油、ニンニク、タカマキを入れて熱し、香りが立ったらキコを入れてしんなりするまで炒め、塩をふる。(中火)
4. キュウリとネギを加えて、キュウリの緑が鮮やかになったら酒を加えて炒めたら、酒を加える。
5. しょうゆをまじり入れ、コショウをふるって一混ぜしたら出来上り。  
※しょうゆの量は味見して調整する。



## 思い出・エピソード

家庭菜園でキュウリがとれあがったので、美味しくたくさん消費できる工夫してみました。  
サラダや漬物などの生食はあつたので、家にあった材料で炒めてみたら美味しいおつまみとおかありになりました。