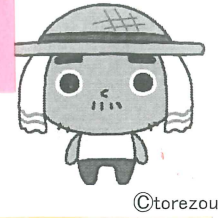


免疫力UP!!

夏の我が家の自慢レシピ

坂戸直売所



©tozeou

料理名 きゅうりの簡単ニンクボン酢漬け

ニックネーム たなか氏
※任意記入

材料 (2人分) お酒にもピッタリ

きゅうり 2本
 にんにく 2片 (にんにく好きの人...3片位)
 ポン酢 大さじ5 (濃いめが良い方大さじ6)
(味ポン)



作り方 (調理時間 3分)位

1. きゅうりのへたをとり、皮をピーラーで
女か所、縦に剥いていく。
2. 乱切りに切って 食べやすい大きさにする。
3. にんにくを底を切り落とす、包丁の腹でつぶし
 皮を剥く。
4. ジップロックに、きゅうり、にんにくを入れ、
 ポン酢を大さじ5位入れる。
5. (隠し味は、鷹の爪です) を入れます。
6. 1~2 晩、漬けて下さい。 白ゴマやゴマ油を
 入れても美味しくです。

思い出・エピソード

亡き父と一緒に畑を手伝った際に、きゅうりが
 良くとれました。夏は、食欲が低下しますが
 この漬けものを食べて元気ができました。また
 残った汁をごはんと一緒に良く合しておいしかったです。
 そして、今年もお盆がやってきました。きゅうりを盛り迎えたい
 と思います。

応募要項は裏面をご確認ください。

JALいるま野