

# ◆たたき胡瓜



材料 4人分

胡瓜・・・4本

☆調味料

鶏がらスープの素・・・小さじ4  
ごま油・・・小さじ4  
豆板醤・・・小さじ1

## 作り方

- ① 胡瓜は水で洗い、両端を少し切る。
- ② ①をまな板の上におき、両手ひらでこするような形で胡瓜のイボを取り除く。
- ③ ②をめん棒などで叩いてひびを入れ、一口サイズに切る。
- ④ ボウルに調味料を入れて合わせて、③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り付け、出来上がり。

楊志館高等学校 提供