

😊 凉拌黄瓜(リャンバンホァングア)

【材料】(3~4人分)



キュウリ 3本

◆ごま油 大さじ2

◆砂糖 小さじ1

◆ニンニク 2片

◆醤油 大さじ1

◆酢 大さじ1

◆塩 適量

1. 胡瓜は包丁でたたき、食べやすい長さに切る。
2. ニンニクはみじん切りにし、調味料に混ぜる。(ニンニクは、お好みで調整してください)
3. 2に胡瓜を入れて和えれば、できあがり。

😊 粟米湯(スーミータン)

【材料】(4人分)

●クリームコーン缶 180g

●卵 2個

●コンソメキューブ 2個

●水 3カップ

●こしょう 少々(お好みで)

(水溶き片栗粉) ◆片栗粉… 小さじ2 ◆水… 小さじ4



1. 水3カップを火にかけて、コンソメを溶かす。
2. 溶けたらクリームコーンを入れ、こしょうで味を調える。
3. 沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。再度沸騰したら溶き卵を糸状に入れる。