

みょうがの韓国風薬味




材料（4人分）

みょうが 3個

コチュジャン 小さじ1

ごま油 大さじ1/2

 《1人分の栄養価》
エネルギー 32kcal

 塩分 0.1g

作り方

- 1 みょうがは縦3mm厚さの薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、みょうがを加えてさっと炒める。
- 3 ボウルに炒めたみょうがを移し、コチュジャンを加えてよく和える。



対象：辛い味の好きな方

Cooking Point

みょうがを炒め過ぎないようにしましょう。
豆腐、ラーメンなどのトッピングにするとおいしいです。
焼き肉とともにサンチュで巻いていただくのもおすすめです。