

ささっとお手軽！

サーモンときゅうりの コチュジャン和え

10分

1人分あたり
201
kcal

DELISH
KITCHEN



ささっとお手軽！ サーモンときゅうりの コチュジャン和え

10分

1人分あたり
201
kcal



材料 (2人分)

サーモン [刺身]	100g
きゅうり	1本
ねぎ [白い部分]	1/4本分

☆調味料

みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1

- 1 きゅうりは横に半分に切って縦十字に切り、1cm幅に切る。ねぎはみじん切りにする。
- 2 サーモンは1.5cm角に切る。
- 3 耐熱容器にみりん、しょうゆ、コチュジャン、ねぎを入れて混ぜ、ラップをせずに600Wのレンジで1分加熱し、冷ます。
- 4 3にサーモン、きゅうり、ごま油、白いりごまを加えてあえる。