



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極の生ちくわ」を使った ヤンニョムちくわ



一人あたりのエネルギー 182kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極の生ちくわ……………1袋
スティックチーズ……………4本
ごま油…………… 小さじ1/2
A コチュジャン…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1/2
おろしにんにく…………… 小さじ1
白炒りごま…………… 小さじ2

■作り方

- ①ちくわの中にチーズをつめ、3等分の輪切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し①を入れ、ちくわに油がまわったらAを加えて炒め合わせる
- ③Aが全体に絡まったら火を止め、炒りごまをふる

cooking memo