



■材料■

・サラダ油	100cc
・ごま油	20cc
・唐辛子	1〜2本
・にんにく	1かけ
・しょうが	にんにくと同量
・長ネギ	1/2本
・フライドオニオン	大匙2
・フライドガーリック	大匙2
・白炒りゴマ	大匙1
・塩	小匙1
・コショウ	少々
・砂糖	少々
・粉唐辛子	小匙1〜

■作り方■

- 1 唐辛子は種を取り除き、みじん切り、他の野菜もみじん切りにしておく。
- 2 厚手の鍋にサラダ油とごま油を合わせて入れ、①と白ごまを加える。
- 3 弱火にかけて焦がさないようゆっくり10分くらい香りを充分出して火をとめる。
- 4 熱いうちに、塩、コショウ、砂糖、粉唐辛子を加えてよく混ぜる。

Memo