

なすんじゃ先生の からだにやさしい韓国料理教室

とまとのキムチ

【材料】

トマト	2 個
ねぎ（白髪ねぎ）	適量
薬念（ヤンニョン）	
粉トウガラシ（中粗）	大匙 1
にんにく（すりおろし）	大匙 2 分の 1
生姜（すりおろし）	大匙 1
カナリエキス（ナンプラー）	小匙 1
ごま油	小匙 1
煎り胡麻	適量

【作り方】

- 1、トマトはきれいに洗い、ヘタを取り、たて4つに切る。
- 2、ねぎの白い部分を白髪ネギに切る（水にはさらさない）
- 3、薬念を混ぜ合わせる。
- 4、①に②と③をからめ、密封容器にいれ冷蔵庫に入れる。

*翌日ぐらいから食べ頃です。