



北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です!



きゅうりの歯ざわりが絶妙!!
パパッと手早くメインのおかず♪

豚肉ときゅうりの炒めもの



レシピ作成協力者
くまもとふるさと食の名人
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

きゅうり	2本(約280g)
豚肉(薄切り)	120g
しょうが(みじん切り)	1かけ(約30g)
油	大さじ1弱
酒	大さじ2/3
A 鶏がらスープの素	小さじ2弱
濃口しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	2g
ごま油	小さじ1
食塩、こしょう	適宜

【作り方】

- ①きゅうりを縦に2つに切った後、皮を縦に1か所ピーラーでむき、6mm厚さの斜めに切る。少々塩(分量外)をまぶし、出てきた水分をキッチンペーパーで拭きとる。
- ②豚肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
- ③フライパンに油としょうがを入れて加熱し、香りが出たら①と②を入れて炒め、Aを入れる。豚肉に火が通ったら、ごま油を回し入れる。
- ④盛り付けて、すりごまをかける。



(1人分)
エネルギー 176kcal
食塩相当量 0.5g



*時短メニュー。何も無い時の一品料理に。