

✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦

材料 (2~3 人分)

豚肉(薄切り)120g

きゅうり 1~2 本 (今回は特大で 1 本)

生姜(チューブ)少々

★お酒大さじ 1

★鶏がらスープの素小さじ 1 弱

★醤油小さじ 1/2

きゅうり用の 塩少々(ひとつまみ程度)

豚肉用の 塩・胡椒少々

炒め用油 サラダ油少々

◎最後に「ごま油」小さじ 1

炒り胡麻適量

■ ※胡瓜にまぶした塩加減により、★調味料を調整して下さい、味見しながら作って下さい



作り方

1



胡瓜の皮をピーラーで縦縞に剥く→縦半分に切り、6~7 mm幅の斜め切りにする
塩をまぶして暫くおき、水気をペーパーで拭く

2 【ポイント】

胡瓜にお塩をひとつまみ、まぶして水分を抜くことで、水っぽくならず、味がよく付きます

食感◎色鮮やかに

2



豚肉を、食べやすく切って、塩・胡椒で下味をつける
(今回は、豚バラ・しゃぶしゃぶ用を使っています)

4



フライパンに少量の油を温め、生姜を入れて豚肉→胡瓜を炒める
★調味料で味付けし、最後にごま油で香り付けする

5



器に盛り付けて、炒り胡麻を振って完成です^

6



姉妹レシピ

豚肉をイカに変えても美味しいです。