

塩もみ胡瓜と甘辛豚炒め

材料 (2~3 人分)

■ 塩もみ胡瓜

胡瓜 2 本 塩 小さじ 1/2

■ 甘辛豚

豚肉 250~300g 塩胡椒少々 小麦粉大さじ 1/2

■ 調味料

☆醤油、砂糖、みりん各大さじ 1 ☆ウスターソース大さじ 1

ゴマ適量



作り方

- 1 胡瓜は薄切りスライスし、塩をふり、10 分程度おく。水分が出たら、ぎゅっと絞っておく。
- 2 豚肉を食べやすい大きさにきり、塩胡椒する。薄く小麦粉をまぶす。

3



フライパンに油(分量外)をひき、豚肉を炒める。

4



色が変わったら調味料を入れて煮詰める。

- 5 胡瓜をお皿に乗せ、豚肉をその上に乗せる。お好みでゴマを振って完成



- 6 塩もみ胡瓜と豚肉を一緒に食べて下さい♪濃厚な甘辛ダレに、さっぱりした胡瓜が合います！