

季節の野菜レシピ

『豚肉ときゅうりの  
塩にんにく炒め』



たくさん収穫して余らせがちなきゅうりの大量消費メニューです。火を通して意外と美味しく食べられます!



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
194kcal	17.9g	8.5g	13.1g	1.2g

○材料 (2人分)

豚肉	160g	塩	ふたつまみ
塩こうじ	小さじ4	酒	小さじ2
きゅうり	2本	こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個	油	小さじ1
にんにく	2片		

○作り方

- ① 豚肉と塩こうじの半量をポリ袋に入れて揉みこみ、冷蔵庫に入れてしばらく置いておく。
- ② きゅうりは食べやすい大きさに切り、玉ねぎとにんにくはスライスする。
- ③ フライパンに、にんにくと油を入れて火をつけ、香りがたったら玉ねぎと豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらきゅうりと塩・酒・残りの塩こうじを加えてさっと炒める。こしょうを加えて、味を整える。