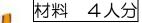
パリッと」きゅうり手ゃシスル





Oきゅうり 縦に十字に切り、厚めの斜め切り 2本 ~

Oもやし 1袋

○豚薄切り肉 200g ~ 一口大に切る

1丁(300g) ~ 水気をきり、一口大に切る 〇木綿豆腐

○卵(M) 2個 ~ 溶く

Oしょうがチュ[、] • • • 2 c m位

〇ごま油 大さじ1

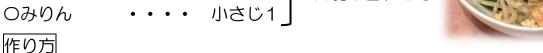
Oしょうゆ 大さじ1

〇酒 大さじ1

Oみりん

★混ぜ合わせる





フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し、豆腐を焼き色がつくまで焼き、

一度皿に取り出す。

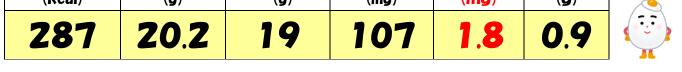
② 同じフライパンにしょうがを入れ、豚肉を色が変わるまで焼き、 きゅうり、もやしを入れてさっと炒める。

※野菜の水分が出ないよう、中火~強火で炒めることがコツです!

③ ①の豆腐を戻し入れ、★の合わせ調味料を加えてさっと炒め、 溶き卵を回し入れて全体を炒め、器に盛りつける。

【1人分の栄養価】





【ワンポイント】

♪ゴーヤチャンプルーが苦手な方でも、きゅうりで作ると苦みがなく、おいしく 食べられます。

♪きゅうりは、強めの火加減でさっと炒めることで、パリっと仕上がります!

♪漬物やサラダが定番のきゅうりですが、加熱をしてもおいしいです!

♪きゅうりには体を冷やす効果があり、夏場の体に熱がこもりやすい時に食べる と、体の冷涼効果があります。

♪チャンプルーとは、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味です。