

豚肉ときゅうりのさっぱり炒め



材料【4人分】

- 豚薄切り肉…… 300g
- ☆ しょうゆ……… 小さじ2
- ☆ 酒……… 小さじ2
- 片栗粉……… 大さじ1
- にんにく……… 2かけ
- ごま油……… 小さじ2
- きゅうり……… 2本
- ▲ 塩……… 小さじ1
- 紹興酒……… 大さじ1
- 白いりごま……… 適量

作り方

1. 豚薄切り肉は3センチの長さに切ってボウルに入れ、☆印のしょうゆと酒を加え、軽くもみこむ。
2. にんにくはみじん切り。
3. きゅうりは縦半分に切り、大きくなった種があればスプーンでとり除き、1センチ厚さの斜め切りにし、▲印の塩をまぶして3分おく。
3分したら軽く水洗いして水気をきる。
4. 豚肉の入ったボウルに片栗粉を加えてよく混ぜる。
5. フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒めたら豚肉を加えて炒める。
6. 肉の色が変わったら、きゅうりと紹興酒を加え、汁気がとぶまで炒める。
7. 皿に盛り、白炒りごまを捻りながらふりかけて、できあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
239kcal

たんぱく質
13.9g

脂質
16.8g

食塩相当量
2.0g