



きゅうりとひき肉の炒め物

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アツピシ
おいしい



調理レベル



一人分のエネルギー

66 kcal

食塩相当量

0.7 g

材料 (2人分)

- 炒め油……………小さじ1
- きゅうり……………1本
- 根しょうが……………1かけ
- 長ねぎ……………3cm
- 豚ひき肉……………25g

調味料

- 塩……………ひとつまみ
- トバンザン ……耳かき1杯
- しょうゆ……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ1/3
- 砂糖……………ひとつまみ
- ごま油……………少々
- 片栗粉……………1g
- 水……………少々



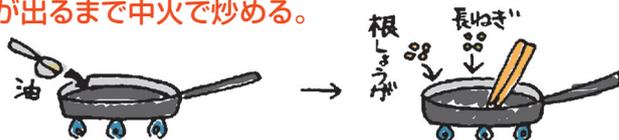
作り方は
ウラ面を見てね

作り方

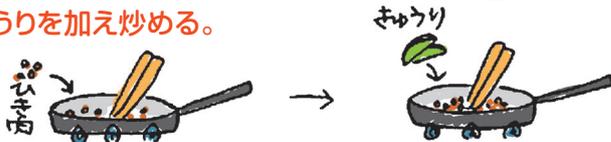
- 1** きゅうりは図のとおりに切り、根しょうが・長ねぎはみじん切りにする。
調味料は分量どおり合わせておく。



- 2** フライパンに油を入れ、**1**の根しょうが・長ねぎを加え
香りが出るまで中火で炒める。



- 3** **2**にひき肉を加え炒める。火がとおって肉の色が白っぽくになったら、
きゅうりを加え炒める。



- 4** きゅうりを少し炒めたら、**1**の合わせ調味料を加え、からめて仕上げる。



きゅうりを
炒めるの??



実はきゅうりは炒めても、歯ごたえが良いままなので、おいしく食べられます。

