

豚肉ときゅうりのしょうが焼き

いつものしょうが焼きに旬のきゅうりを加えました。ご飯によく合う1品です。

【材料 (2人分)】

・豚こま切れ肉	160g
・きゅうり	1本
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	16g
・おろししょうが	小さじ2
・塩、こしょう	各適量
・片栗粉	適量
・ごま油	小さじ2
・一味唐辛子	適量
＜合わせ調味料＞	
・酒	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ2/3



1人分の栄養価

エネルギー量	271kcal
食塩相当量	1.6g

【作り方】

- ① きゅうりは塩を振って板ずりし、さっと洗う。縦半分に切ってスプーンで種をこそげ取り、5mmの斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは縦半分に切って5mmの斜め切りにする。
- ② 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を薄くまぶしながらほぐす。フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し豚肉を炒め色が変わったら玉ねぎとにんじんを加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②に合わせ調味料とおろししょうがを加え炒め、きゅうりを加えてさっと炒め合わせたら器に盛り一味唐辛子を少々振る。

【食生活改善推進員より】

- ・豚肉には塩、こしょうで下味をつけると味が締まります。また、片栗粉をまぶして炒めることで調味料が絡みやすくなります。

－ きゅうり －

きゅうりの旬は6～9月頃です。きゅうりは約95%が水分であるため、体にこもった熱を冷やすはたらきがあります。他にも、余分なナトリウムを排出し浮腫み解消に役立つカリウム、コラーゲンの生成を助けるビタミンCなども含んでいます。