

上里町産のきゅうりを使った簡単レシピ

「きゅうりの香味炒め」

材料

きゅうり...3本

ごま油...適量

パプリカ...1/2個

★しょうゆ...大さじ1. 5

長ねぎ...1本

★酒...大さじ1

しょうが...1片

★米酢...大さじ1

とりささみ肉...2本

★砂糖...小さじ2

下味(酒・しょうゆ...小さじ1、こしょう...少々、片栗粉...小さじ2)

水溶き片栗粉(水...小さじ2、片栗粉...小さじ1)



作り方

1	片栗粉は水で溶いておく。 きゅうりはところどころピーラーで皮をむき縦に4つ割して、 長さ5cm程に切る。ボウルに入れ塩(小さじ1/2)をまぶし5分程おいて水分が出たらペーパーで しっかり水気を拭いておく。 とりささみはスジを取ってそぎ切りし、ボウルに入れ下味の調味料を加えよく混ぜておく。
2	長ねぎは斜め1cm幅に切る。 パプリカは縦薄切り、しょうがはせん切りに、★の合わせ調味料はよく混ぜておく。
3	フライパンにごま油大さじ1を入れささみを広げながら両面焼き、フライパンの端に寄せる。 同じフライパンにごま油大さじ1/2をいれしょうがを入れ香りが出るまで炒めたら長ねぎ、パプリカ、 きゅうりを順に炒める。
4	3のフライパンに★を加え水分を飛ばすようにサッと炒めてできあがり