

豚肉ときゅうりの塩炒め丼



暑い夏におすすめのメニューです！
豚肉に含まれるビタミンB₁は疲労回復、
梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復・
食欲増進、きゅうりに含まれるカリウム
は体のほてりを冷ます効果があります。
炒めたきゅうりがシャキシャキ、とろん
とした食感でおいしいです。



材料(4人分)

ごはん	4杯分
豚ローススライス	150g
きゅうり	1/2本
チンゲン菜	4枚
梅干し	1粒
油	適量
生姜みじん切り	少々
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
ごま油	少々

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② きゅうりは短冊切り、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。梅干しは種をのぞいてちぎる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、生姜と豚肉を加えて炒める。
- ④ チンゲン菜・きゅうり・梅干しを加えてさっと炒め、塩と酒を加えさらに炒める。きゅうりの色が鮮やかになったら火を止め、ごま油を加えからませる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をのせたらできあがり。

*梅干しの量は好みで増やしてください。

