

麻婆きゅうり



材料（4人分）

キュウリ	…	1本
土シヨウガ	…	1/2片
豚バラ肉	…	150g
赤パプリカ	…	1/2個
はるさめ	…	70g
ゴマ油	…	適量
塩・コショウ	…	少々
片栗粉	…	大さじ1
A	鶏ガラスープ	… 200ml
	豆板醤	… 大さじ1/2
	砂糖	… 大さじ1
	濃口しょう油	… 大さじ2
	みりん	… 大さじ1

作り方

- 1)キュウリを5mm幅の半月切り、土シヨウガをみじん切り、豚バラ肉を1.5cm幅、赤パプリカは1.5cm幅角にそれぞれ切る。はるさめは湯がいて水気を切っておく。
- 2)ゴマ油を引いたフライパンで①の土シヨウガを炒め、香りが出たら豚肉を炒めてボウルに取り出す。
- 3)②のフライパンに再度ゴマ油を引いて①のキュウリと赤パプリカを加え、塩・コショウを振って約2分間炒める。
- 4)③にAと②を入れ、大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5)①のはるさめを加え、全体にタレが馴染んだらできあがり。



ご飯がすすむ一品♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

