

きゅうりのさっぱり炒め

きゅうりを炒めると青臭さが少なくなるので苦手な方にもおすすめ

材料(4人分)



きゅうり	……	3本
鶏もも肉	……	1枚
塩	……	小さじ1/2
ごま油	……	大さじ1
しょうがの薄切り	……	2枚
<合わせ調味料>		
砂糖	……	大さじ1
しょうゆ	……	小さじ1
酢	……	大さじ2
塩	……	ひとつまみ

作り方

- 1 きゅうりは、4つ割にして、3-4cm 長さに切る。しょうがは、みじん切りにする。
- 2 鶏もも肉は、一口大に切って塩をふっておく。
- 3 フライパンにごま油としょうがを入れ熱し、しょうがのよい香がしてきたら2の鶏もも肉を入れて炒める。
- 4 3の鶏肉に焼き色がついたら、きゅうりを入れさっと炒め、合わせ調味料を加えて炒め合わせる。