

きゅうりと豚肉の梅だれ



【材 料 (4 人分)】

- きゅうり 3 本
- 豚バラ薄切肉 250 g
- A [長ネギ (青い部分) 1 本分
 ショウガ 薄切り 2 枚
- 薄口しょうゆ 小さじ 2
- 梅干し 2 個
- B [玉ねぎ (すりおろし) 80 g
 しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
 米酢 大さじ 1

【作 り 方】

- ① きゅうりはピーラーで縦に薄くそぎ切りにする。氷水に浸しパリッとしたらざるにあげて水を切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、弱火にしてAを入れる。豚肉を1枚ずつほぐして入れ、さっと火を通してざるにあげ、熱いうちに薄口しょうゆをふり混ぜる。
- ③ 梅干は種を取り除いてたたき、Bと混ぜ合わせる。
- ④ ①と②を器に盛り③をかける。

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 とのみグループ