

パリッと♪きゅうりチャンプルー



材料 4人分

- きゅうり 2本 ~ 縦に十字に切り、厚めの斜め切り
 - もやし 1袋
 - 豚薄切り肉 200g ~ 一口大に切る
 - 木綿豆腐 1丁(300g) ~ 水気をきり、一口大に切る
 - 卵(M) 2個 ~ 溶く
 - しょうがチューブ 2cm位
 - ごま油 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - みりん 小さじ1
- ★混ぜ合わせる



作り方

- ① フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し、豆腐を焼き色がつくまで焼き、一度皿に取り出す。
- ② 同じフライパンにしょうがを入れ、豚肉を色が変わるまで焼き、きゅうり、もやしを入れてさっと炒める。
※野菜の水分が出ないように、中火～強火で炒めることがコツです！
- ③ ①の豆腐を戻し入れ、★の合わせ調味料を加えてさっと炒め、溶き卵を回し入れて全体を炒め、器に盛りつける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
287	20.2	19	107	1.8	0.9



【ワンポイント】

- ♪ゴーヤチャンプルーが苦手な方でも、きゅうりで作ると苦みがなく、おいしく食べられます。
- ♪きゅうりは、強めの火加減でさっと炒めることで、パリッと仕上がります！
- ♪漬物やサラダが定番のきゅうりですが、加熱をしてもおいしいです！
- ♪きゅうりには体を冷やす効果があり、夏場の体に熱がこもりやすい時に食べると、体の冷涼効果があります。
- ♪チャンプルーとは、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味です。