

2025年5月号

【料理名】 たたききゅうりの塩きんぴら



【献立】

豚肉のカレー炒め

トマトのごまあえ

【調理時間】 10分

【カロリー】 82 kcal

【塩分】 0.6g

【主材料】（2人分）

きゅうり……2本

赤唐辛子……1本

A 砂糖、みりん……各小さじ1

A 酒……大さじ2

塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. きゅうりは両端を落とし、包丁の腹で押すように全体をたたいて割る。種を除き、4～5cm長さに切る。赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
2. フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、①を炒める。油がなじんだらAの砂糖とみりんを加えてなじませてから、酒をふって炒める。柔らかくなったら、塩を加えて調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。