

2025 年 6 月号

【料理名】 半干しきゅうりとひき肉のナンプラー炒め



【献立】

トマト冷ややっこ

サニーレタスとわかめのサラダ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 287 kcal

【塩分】 2.2g

【主材料】（2 人分）

きゅうり…… 2 本

豚ひき肉……200g

にんにく（みじん切り）…… 1 片分

A ナンプラー、酒……各大さじ 1

A 砂糖、粗びき黒こしょう……各少々

【作り方】

1. きゅうりは 5 ～ 6 mm 幅の斜め切りにしてざるに並べ、しわが寄って指で曲がるくらいまで 1 ～ 2 日、日なたか日あたりのよい窓際で干す（2 日干す場合、夜は室内にとりこむ）。
2. フライパンに油小さじ 1 を熱し、にんにくを軽く炒める。ひき肉を加え、へらで押しながらか焼きつけるように、強めの中火で 2 ～ 3 分炒める。焼き色がついてきたら返し、1 分ほど焼く。
3. ①と A を加え、きゅうりの緑色が鮮やかになるまで 30 秒ほど炒め合わせる。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。