

夏-3 豚肉とキュウリの塩炒め

【材料】（2人分）

豚こま切れ肉 150g  
きゅうり 2本  
にんにく 1かけ  
しょうが 1かけ  
ごま油 大さじ1  
塩 適量  
こしょう 適量

【作り方】

- 1 きゅうりはピーラーで縞目に皮をむいて乱切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンを熱してごま油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。香りが出てきたら豚こま切れ肉を加えて強火で炒める。肉の色が変わったらきゅうりを加えて、塩、こしょうを各少々ふって炒める。
- 3 きゅうりに油が回ったら、味をみて塩こしょうで味を調える。