

✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦



作りかた

- きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分に切り、6~7mm幅の斜め切りし、塩をふってしばらくおき、水けを取る。
- 豚肉は、塩、こしょうで下味をつけ、合わせたAを混ぜ合わせておく。
- 深さのある平皿に②、①の順に広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **189 ✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦ by rie-tin** で加熱する。加熱後、ごま油をかけてかき混ぜ、白ごまをふる。

加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

166kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚肉(薄切り、ひとくち大に切る)	120g	180g	240
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
きゅうり	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
塩	少々	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	1かけ	1・1/2かけ	2かけ
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
白ごま	適量	適量	適量

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。