

スーヨー
四葉きゅうりの
のに入った
青椒肉絲

材料【2~3人】

- 豚肉 …………… 150g
- 四葉きゅうり …… 1本
- 赤ピーマン …… 1/2個
- 水煮筍 …………… 150g

豚肉は細切りにし、片栗粉をまぶしておく。
四葉きゅうり・赤ピーマンを細切りにする。
水煮筍は水でよく洗う。

作り方

- ① 熱したフライパンに油を入れ野菜を軽く炒め、皿に取る。
- ② 豚肉は焦げないように弱火で炒め、一度火を止め市販の青椒肉絲の元を入れ中火で豚肉にからませる、フライパンに野菜(細切りの四葉きゅうり・赤ピーマン・水煮筍)を戻し、炒め合わせて出来上がり。



材料【2~3人】

- 四葉きゅうり …… 3本
- 【A】
- 醤油 …………… 大さじ5
- 酒 …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ4
- 白ごま …………… 少々
- しょうが …………… 少々
- 唐辛子 …………… 少々

スーヨー
四葉きゅうりの
の醤油漬け

作り方

- ① 四葉きゅうりをよく洗って一口大に切り、ポリ袋に入れる。
- ② 【A】を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ③ 煮立った【A】を熱いうちにきゅうりの入った袋に入れる。冷めたら冷蔵庫に入れる。①の袋に入れて密閉する。
- ④ 冷蔵庫で冷やして出来上がり。半日から1日でおしく食べられます。

