



## 「白瓜と豚肉の炒め物」(2人分)



白瓜 1/2 本は種とワタを取りのぞき、皮はピーラーでむく。

1~3cmの好みの幅の乱切り(棒状、いちょう切りでもOK)に切る。

豚バラ薄切り肉(小間でもOK)100g~は2cm幅くらいに切り、塩、片栗粉をまぶしておく。

生姜 1/2 片、ねぎ 10cm くらいは千切りし、にんにく 1/2 片は包丁で潰しておく。

フライパンに油とにんにくを入れ、香りが立ってきたらにんにくを取り出し、生姜、ねぎ、豚肉を加えて炒める。

豚肉に火が通ったら白瓜を加え炒める。

白瓜が半透明になったら、酒大 1 を入れ蓋をして蒸し煮し、白瓜に火が通り好みの固さになったら

塩・白だし or しょう油 or 味噌 or オイスターソースなどの好みの調味料で味を整えて出来上がり。

\* 冬瓜で作る事が多いレシピですが白瓜でも美味しいです。

白瓜の方が固さがあり、歯応えがある仕上がりになります。

柔らかく、味を染み込ませたい場合は下茹ですると良いです。

\* 豚肉を鶏ももにしても美味しいです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880