



食欲のないときもさっぱり食べられる

キュウリと豚肉の梅炒め

- 【作り方】**
- ①豚肉を食べやすい大きさに切る。
 - ②キュウリを一口大の輪切りにする。
 - ③梅は種を取り、みじん切りにする。
 - ④タレと③を合わせる。
 - ⑤みじん切りにしたネギを油で炒め、①を入れてさらに炒める。
 - ⑥⑤に塩味をつけ、②、④を順に入れて炒める。

【材料】 豚うす切り肉 280g ・キュウリ 2本 ・梅干(中) 3個
4人分 ・ねぎ(みじん切り) 大さじ2 ・油 大さじ2 ・塩 少々
●タレ(砂糖 大さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ2 ・みりん 小さじ1/2)