

# 主菜

## きゅうりと豚肉の酢炒め

～横手産野菜を使った  
レシピ～



### 一口メモ

きゅうりは出来上がる直前に加えて炒め、シャキシャキ感を残すところがポイントです！  
酢の酸味でおいしく食べられます。

### <材料 4人分>

- きゅうり……………2本
- 豚もも肉……………160g
- パプリカ(黄)……………1個

- ごま油……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- 酢……………大さじ1
- 白ごま……………小さじ1
- 一味唐辛子……………少々

- A
- しょうゆ……………小さじ1
  - 酒……………小さじ1
  - にんにく(すりおろし) ……小さじ1

### <作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけておく。
- ② きゅうりは縦半分に切って斜め5～6mm幅の薄切りにする。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったらパプリカを加えてさらに炒める。
- ④ きゅうりを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に酢を回し入れ、白ごまと一味唐辛子をふり、器に盛る。

### < 1人分の栄養量 >

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 122kcal | 9.4g  | 6.7g | 29mg  | 0.8g  |