

『毛馬きゅうりのチャンプルー』

材料(4人分)

毛馬きゅうり	1本
豚ばらスライス	100g
卵	2個
木綿豆腐	1丁
濃口しょう油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
かつお節	適量
塩	小さじ1/4

作り方

- ① きゅうりは5mm位の厚さの斜め切りにする。
- ② 豚ばら肉は食べやすい大きさに切っておき、卵は溶いておく。
- ③ 豆腐は付近に挟んで軽く水切りし、手で食べ易い大きさに崩しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ半熟に炒め、取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにサラダ油で豚肉、きゅうり、豆腐を炒めて、しょう油とみりん、塩で調味し、卵を戻す。
- ⑥ 器に盛り、かつお節をかける。