

きゅうりの肉巻き煮

(材料は4人分です)

材料

きゅうり 2本
豚バラ薄切り肉 4枚
油揚げ 4枚
麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ3
砂糖 大さじ1
米酢 大さじ1



1人分のエネルギー 197Kcal

たんぱく質 9.1g

脂質 14.1g

食塩相当量 1.2g

作り方

- ①きゅうりはへたをとり、油揚げの長さに切ってから、縦半分にする。
- ②油揚げは長方形の短い方の一片を切り、袋状に開けるようにする。
ザルに取り熱湯を回しかけて水気をとる。
- ③きゅうりに豚肉を巻き付けていく。



- ③②の油揚げに入れて鍋に敷き詰めていく。
- ④麵つゆを分量の水135ccで薄めて、砂糖も加えよく混ぜ合わせて鍋に注ぎ入れる。



- ⑤落とし蓋をして煮る。煮立ってきたら、中火ぐらいで10分程度煮含める。
仕上げに米酢を振り入れて火を止める。そのまま冷やす。
- ⑥冷蔵庫で冷やしてから、食べやすいように切る。



完成♪