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
　麺つゆ（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麺つゆを分量の水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。

