

滋賀県の野菜を使ったレシピ

ピリ辛炒め

きゅうり



地元野洲の
きゅうりです！

不足の場合は他の産地の
きゅうりをお届けします。

256013 毎週
企画

滋賀県
きたなかふあーむ

野洲
きたなかふあーむの
きゅうり

2本

野洲で栽培したみずみずしいきゅうり。
サラダ、酢の物でどうぞ。

本体 **120**円
(税込 130円)



1人あたり
約 **197kcal**
low calorie

きゅうりと牛ミンチのピリ辛炒め

きゅうりの食感とピリ辛の肉あんでご飯がすすみます。



材料
(2人分)

256013 野洲きたなかふあーむのきゅうり …… 2本
牛ミンチ …… 100g

255459 産直 四万十川の土しょうが(みじん切) … 1/2片分
にんにく(みじん切) …… 1/2片分
豆板醤 …… 小さじ1/2
白ねぎ(みじん切) …… 10g
ごま油 …… 小さじ1

A 酒 …… 大さじ1/2
醤油・片栗粉・水 …… 各小さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりはめん棒などで軽くたたいてから縦半分になり、幅1cmの斜め切りにする。
- ② フライパンにミンチを入れて火をつけ、ほぐしながら炒める。土生姜とにんにく、豆板醤を加えて香りが出たら、①を加えて炒め、きゅうりが透き通ってきたら弱火にする。
Aを加えて混ぜ合わせ、ごま油を回しかけて器に盛り、ねぎを散らす。