

きゅうり

下野市の採れたて野菜レシピ

●きゅうりと豚肉の炒め物●

☆材料☆(2人分)

きゅうり…2本
豚コマ切れ肉…150g
かたくり粉…大さじ1
ごま油…小さじ1
サラダ油…大さじ1/2
酒…小さじ2
塩…小さじ1/2

A [酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1

B [長ねぎ…5cmくらい
にんにく…1片
豆板醤…小さじ1/2

《作り方》

- ① きゅうりは縦半分にし、種を取って幅1cmに斜め切りにする。
豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこんで片栗粉をまぶす。
- ② にんにくと長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、きゅうりをサッと炒めて取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油とBを入れて香りが立つまで炒め、①の豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、③を戻し入れ、酒・塩で調味する。器に盛り完成。



なす

下野市の採れたて野菜レシピ

●なすとしそのさっぱりマリネ●

☆材料☆(2人分)

なす…2個
青しそ…5枚
オリーブ油…大さじ1

A [塩…小さじ1
水…1カップ

B [酢…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1/2
オリーブ油…大さじ1

《作り方》

- ① なすは斜め1cm幅に切り、Aに漬けて浮かないように皿を乗せて15分おいて水気をふく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の両面を焼き、熱いうちにBに漬ける。
- ③ 混ぜながら冷まし、ちぎった青しそを混ぜて器に盛り付ける。



ワンポイント💡

全体にはりがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びましょう。冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で保存し、早めに食べきるようにします。