



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●今井 亮 『家の光』2024年7月号「家の光料理カード」掲載

キュウリと豚肉の青ジソ炒め

～青ジソ香るさっぱり味つけとキュウリのポリポリ食感がたまらない～

エネルギー
306kcal
塩分1.7g
調理時間10分



材料(2人分)

豚こま切れ肉……………200g
 キュウリ……………2本(180g)
 青ジソ……………5枚
 A [酒・しょうゆ……………各大さじ1
 砂糖・酢……………各小さじ1
 塩 ゴマ油

7月号好評発売中

作り方

- ①キュウリは縦半分に切って種を除き、1.5cm幅の斜め切りにする。塩少々をもみこんで数分おき、水分をキッチンペーパーで拭く。青ジソはみじん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油小さじ2を強めの中火で熱し、豚肉を入れて2分炒める。肉の色が変わったらキュウリを加え、さっとあえるように炒める。
- ③具材を端に寄せ、空いた所にAを入れる。ひと煮たちしたら、青ジソを加えて具材と手早く炒め合わせる。

家

□IENO HIKARI

特集 大災害時代、
わたしの命はわたしが守る

食と農から始まる。
JAグループのファミリー・マガジン

光

ラク！早!!
夏のおかずは「炒めサラダ」に決定
今からまいて秋まで楽しめる
絶品!
トウモロコシ

稲垣吾郎
枯れ、朽ちていくなかにも
美しさがある



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで