

豚肉ときゅうりの梅肉和え



材料：（2人分）

きゅうり・・・2本（板ずりして縞目に皮をむき、
食べやすく切ってすりごぎでたたく）

豚しゃぶしゃぶ用肉・・・150g（熱湯でゆでて冷水に
とって、水けをよく切る）

梅肉・・・梅干し1個分（種をとって果肉をたたく）

A

しょうゆ・・・大さじ1/2

みりん・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1/2

調理時間：約10分

エネルギー（1人分）：214kcal

ひとことアドバイス：

きゅうりは、麵棒などでたたくと断面が多くなるので味が
しみこみやすくなります。

作り方：

1. Aに梅肉を加えませる。

2. きゅうり、豚肉を合わせ、1.で和える。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2009 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.