

# 香ばしきゅうりのさっぱり和え

焼いたきゅうりと豚肉をさっぱりとした味わいに仕上げました



野菜  
70g

## 【材料（4人分）】

・きゅうり	3本	・かつお節	一つまみ
・豚こま肉	150g	・白ごま	小さじ1
・ポン酢	大さじ2	・サラダ油	小さじ1

## 【作りかた】

- ①きゅうりは縦半分に切った後、横に4等分にする。
- ②フライパンに油をひき、温まったらきゅうりの皮を上にして焼く。
- ③きゅうりに焼き目がついたらひっくり返し、豚こま肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④③にポン酢、かつお節、白ごまを和えて完成（冷蔵庫に入れて冷やしておいても良い）。

エネルギー:119kcal たんぱく質:8.4g 脂質:7.9g 食塩相当量:0.5g