

きゅうりと鶏むね肉のさっぱり炒め

◇ポイント

きゅうりは一年を通して美味しく食べられますが、春～夏が最も旬な季節です。
イボのある品種の場合は、イボがチクチクするくらい尖っているものが新鮮な証です。

◇材 料(4人分)

きゅうり 2本
鶏むね肉 250g
ごま油 大さじ1
片栗粉 少々

【A】
塩こしょう 少々
はちみつ 小さじ1
【B】
みりん 大さじ2
ぽん酢 大さじ4



◇作り方

- ① きゅうりは水で洗いビニール袋に入れ、手で食べやすい大きさに砕く。
- ② 鶏むね肉は一口サイズに薄め（0.5cm程度）に切り、【A】で味付けして片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②をキツネ色になるまで炒めてよく火を通したら、いったん火を止めて①をいれて15秒程度強火で炒める。その後中火にして【B】のあわせだれをアルコールが飛ぶまで絡めたら出来上がり。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー 208kcal
・脂 質 9.6g
・たんぱく質 15.5g
・塩 分 1.0g