

ベジィさんのおすすめ 旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジィさん」



香川県産きゅうりをメイン料理に

「にんにく香るきゅうり炒め」

2人分 調理時間10分

- 材料
- ・香川県産きゅうり 2本
 - ・香川県産にんにく 1片
 - ・オリーブ豚(薄切り) 150g
 - ・香川県産ミニトマト 6個
 - ・片栗粉 小さじ1
 - ・ゴマ油 適量

調味料 酒・砂糖・醤油・オイスターソース 各小さじ1



作り方

- ①きゅうりを乱切り、にんにくは薄切りにしておく。
オリーブ豚に片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンにゴマ油・にんにくを入れて加熱し、にんにくの香りを出す。
- ③オリーブ豚を炒め、8割火が通ったところできゅうりを加えさっと炒めて調味料で味付けする。
仕上げに半分にカットしたミニトマト加える。



1人152.5kcal

きゅうりは水分とカリウムを豊富に含み、利尿作用があるため、体内の熱の排出を促す効果があります。



旬のイチオシ！
レシピ集

レシピ制作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生