＜９月のなかよしこんだて＞　たたききゅうりと豚肉の韓国風炒め物

（４人分）

きゅうり　270ｇ（2本程度）
にんじん　60ｇ
豚肉　100ｇ
しょうゆ　9ｇ
しょうが　5ｇ
砂糖　6ｇ
みりん　10ｇ
ごま油　20ｇ
いりごま　5ｇ
にんにく　5ｇ
塩こしょう　少々

①きゅうりは縦長に切り、下ゆでしておく。（水につけて冷やさずにそのままでＯＫ）
　にんじんはせん切りに切る。
②フライパンにごま油半分をひき、豚肉を炒める。
③肉に火が通ったら、調味料を加え水分がなくなるまで煮詰める。
④にんじん、きゅうりの順に加えさっと炒める。
⑤最後にごま、ごま油を加えてできあがり。

☆きゅうりはさっと炒めるのがポイント！
　きゅうりを今回のように炒め物にすると生で食べるのとまた違った食感を味わうことができます。
夏野菜のきゅうりをたっぷり食べることができる、ごはんもすすむ、辛さ控えめの韓国風炒め物です。

バンバンジー
棒棒鶏

鶏ささみ　15ｇ

きゅうり　20ｇ

大根　10ｇ

トマト　8ｇ

ねりごま　8ｇ

しょうゆ　5ｇ

酢　5ｇ

マヨネーズ　2ｇ

砂糖　3ｇ

ごま油　1ｇ

①きゅうり、大根は細切りに切る。トマトはざく切りに切る。
②調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
③サッときゅうりと大根をゆでておく。
④お皿にきゅうり、大根、トマト、鶏ささみを盛り付け、上からたれをかける。

スシド（アメリカ）・カリフォルニアロール・イタリアン軍艦巻き

すし飯（米・酢・砂糖・塩・昆布）

～お寿司の具材～

きゅうり・アボカド・プチトマト・甘酢しょうが・焼きのり・サーモン・白身魚・錦糸卵・いりごま・とびこ・えび・チーズ・マヨネーズ・バジル・イタリアンパセリ・ハーブソルト

みんなで寿司パーティー！！

①すし飯を作って、お好みの食材をのせてできあがり。