



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

きゅうりを  
ボリュームのある  
メイン料理で!

## きゅうりを余さず食べよう! きゅうりとちくわの肉巻き



一人あたりのエネルギー <b>480kcal</b>	食塩相当量 <b>2.6g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

きゅうり ..... 2本  
ちくわ ..... 4本  
豚肉 バラうす切り ..... 8枚  
薄力粉 ..... 大さじ2  
サラダ油 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
A しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1

### ■作り方

- ①きゅうりは半分の長さに切り、縦2等分に切り、ちくわは縦2等分に切る
- ②①のきゅうりとちくわを各1本ずつ豚肉で巻き、薄力粉をまぶす
- ③②と同様に8本作る
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く
- ⑤④の余分な油を拭き取り、Aを加え煮絡める

スマイル  
memo

冷めても美味しいのでお弁当にもおすすめ!

cooking memo