

キュリー婦人もびっくり！きゅうりの浅漬けの底力！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第4号 2019.6.22
created by gonyoken.com

ドーンと主菜・キュウリの浅漬けで麻婆キュウリ！



<材料>4人分

- ・キュウリの漬物 3本分程度
 - ・豚ひき肉 200g
 - ・人参 1/2本
 - ・干しシイタケ 2枚
- ※しょうが, ニンニク, ねぎ
全てみじん切りで適量
- 豆板醤 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - シイタケのもどし汁 大さじ4
 - ・ごま油 適量

<手順>

- 1.ごま油で※を炒めて香りが出たら、絞っておいたキュウリの漬物をしっかり炒めます。
- 2.1のキュウリを取り出し、肉、戻した干しシイタケと人参の細切りを炒めて○で煮ます。
- 3.人参が柔らかくなったらキュウリを戻し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

きゅうりは野菜界の上沼恵美子です！ ちょっと我が強いけど結構使える✨



漬けてしまえばこっちのもの！

浅漬けをたくさん作っておけば、炒め物に、
サラダに、刺身のつまにも大活躍！
旨み満載で青臭さも激減。

漬け汁はお吸い物に！詳しくはブログへ。

キュウリの
浅漬け！
ノーベル賞
ものだ！



ボランティア森

他にも野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！ <https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822