

材料（2人前）

豚バラ薄切り200g

きゅうり 2本

ニラ30g

醤油 小さじ2

白菜キムチ100g



1 きゅうりをへらで潰し、4等分に切ってから手で大きく割り、種をざっと取り除く。



2 ニラを4cm 長さに切る。豚バラ肉は7cm 幅程度に切る。キムチは粗く刻む。



3 フライパンを中火で1～2分ほど熱し、豚バラ、きゅうりの順にフライパンに広げる。

4 2～3分焼き、豚肉に焼き色がついたら上下を返し、キムチを加えて1～2分炒める。

5 ニラを加えて軽く混ぜ、中央を空けて醤油を煮立て、少し火を強めて全体になじむように炒める。

小田真規子の
即席ごちそう
レシピ

第5回

豚肉ときゅうりのキムチ炒め

所要時間

15
min

豚バラと旬のきゅうりを、
ニラをたっぷり加えてキムチと炒める
さっぱりでもスタミナレシピ。
誰がつくっても味が決まる、
テッパンのおかずです。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、
わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニ
ュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。