

まぐりの
ピリ辛肉みそ炒め



《材料：2人分》

きゅうり……2本
合びき肉…100g
味噌…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
みりん…小さじ1
唐辛子……1本

【1人あたり 126円 エネルギー 145cal 塩分 0,85g】

- ① きゅうりを1/4の長さに切り、さらにスティック状に切る。
- ② フライパンを熱し、合いびき肉を炒め、唐辛子（輪切り）、砂糖、醤油、味噌、みりんを加えて炒める。
- ③ ②にきゅうりを加え軽く炒めます。
→冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。
→豚コマ切れにくでもおいしく作れます。

きゅうりの食感が残るよう軽く炒めるのがポイント!
ピリ辛の肉みそでご飯がすすむきゅうりの炒めもの

まぐりとエビの
甘酢炒め



《材料：2人分》

えび…6匹（150g程度）

A
かたくり粉……小さじ2
塩……少々
しょうゆ……少々
酒……小さじ1

白ねぎ……1/3本
きゅうり……2本
干しシイタケ……1枚

B
砂糖……小さじ2
しょうゆ……大さじ1

【1人あたり 390円 エネルギー 185cal 塩分 2,1g】

- ① えびは、ていねいに洗って水分を拭きとり、Aを揉み込みこむ。
(大きなえびの場合は2~3に切る。または、背で2つに切り、背ワタを取る。)
- ② 白ねぎは、斜め切り、きゅうりも斜めに切っておく。干しいたけは水で戻して、スライスしておく。Bは合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、白ねぎを炒める。いい香りがしてきたら、えびを入れて両面を焼き付けるように炒める。
- ④ えびの色が変わったら、干しいたけとBを加え全体に炒めあわせる。
- ⑤ きゅうりは最後に加え、色よく食感を残して仕上げる。

シャキッとしたきゅうりにぷりっとしたエビ!
食感がおいしく、甘酢がうまみを引き立てます

まぐりとなすの
夏炒め



《材料：2人分》

なす……2本
きゅうり……1本
麵つゆ……大さじ3
みりん……大さじ2
梅干し……2個
油……大さじ2
かつお節…1パック

【1人あたり 135円 エネルギー 205cal 塩分 2,0g】

- ① なすと、きゅうりは適当な大きさに切る。
(1cm角で5cm長さの棒状)
- ② 梅干しは、種を除き、細かく切る。
- ③ フライパンに油を熱し、なすときゅうりを入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、麵つゆと、みりん、梅干しを加えて、中火で煮詰める。
汁気が無くなったら完成。
取りおいておいたねぎを散らし、皿に盛る。

梅干しがさっぱりさせてくれる
夏にピッタリのいためもの