

きゅうりとツナの炒め煮の作り方

【提案者からの一言】

このレシピは、ズッキーニとツナ缶を使っての料理でしたが、いつでも手に入るきゅうりで作れましたのでにんじんとちりめんとごまを足してみました。

主となるおかずではありませんが、あと一品欲しい時に良いです。

【材料】（5～6人分）

- きゅうり 1本150g（長さ20cm、直径3.5cm位）
- ツナ缶（まぐろ油漬）1/3缶
（油を切っておく。20gほどの量）
- にんじん 20g
- 白ごま 小さじ1、砂糖 小さじ1、上乾ちりめん 10g
- 調味料（しょうゆ小さじ1/2、みりん小さじ1、オイスターソース小さじ1/2～小さじ1弱）を
合わせておく。

【使用する道具】

- 鍋（フライパン）

【体験時間】

約15分

【作り方】

- ① きゅうりを縦4等分にし、長さを4cmに切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、ツナ（油を切っておく）をていねいに炒める。
- ③ きゅうりとにんじんを加えて、焦がさないように気をつけて炒める。
- ④ 砂糖を入れ、きゅうりがしんなりしてきたら、調味料を加え煮詰める。
- ⑤ ちりめんを入れさっと混ぜる。
- ⑥ 火を止めて、全体に白ごまをふりかけて完成。



レッツ！クッキング 出来上がりは「光明さぬきネット」へ投稿しよう