

きゅうりと厚揚げの炒め物

きゅうりを炒めてたっぷりいただきます



材料(4人分)

きゅうり	……	3本
厚揚げ	……	1枚
しめじ	……	1袋
細ねぎ	……	1本
塩	……	小さじ1
ごま油	……	大さじ1
にんにくの薄切り	……	1枚
砂糖	……	小さじ1
酒	……	大さじ2
こしょう	……	少々

作り方

- 1 きゅうりは、3-4cm 長さに切り4つに割る。にんにくはみじん切り、ねぎは小口切り、しめじは石づきを除き小房にわける。
- 2 厚揚げはお湯をかけ、油抜きをする。サイコロ型に切る。
- 3 フライパンにごま油とにんにく、ねぎをを入れ熱する。にんにくのよい香がしてきたら、きゅうりを入れ、塩を半分の小さじ1/2を加え炒める。
- 4 きゅうりの青みが増してしんなりしたら、しめじ、厚揚げを入れて炒める。
- 5 厚揚げに焼き色がついたら、砂糖、酒を加えて、煮詰める。煮汁が少なくなったら、煮汁をからめ、残りの塩小さじ1/2、こしょうをふって調味する。