

## ＜きゅうりと豚肉の中華炒め、トマトと牛肉のオイスターソース炒め 他＞

7月20日(日)

材 料	分量(6人分)
<b>きゅうりと豚肉の中華炒め</b>	
きゅうり	6本
塩	小匙1.5
豚こま切れ肉	230g
醤油	大匙1.5
酒	小匙2強
片栗粉	小匙2強
ショウガのせん切	1かけ分
サラダ油	大匙3
醤油	大匙1.5
酢	大匙1.5
胡椒	少々
<b>トマトと牛肉のオイスターソース炒め</b>	
トマト	4.5個
牛ばら薄切肉	450g
塩	少々
胡椒	少々
玉ネギ	3/4個
ニンニクのみじん切り	1かけ分
ショウガのみじん切り	1かけ分
胡麻油	大匙1.5
酒	大匙1.5
塩	少々
胡椒	少々
オイスターソース	大匙2強
醤油	少々
粗びき黒胡椒	適宜
<b>オニオンコンソメスープ</b>	
玉ネギ	2個
ハム	2枚
水	1000cc
コンソメ(キューブ状)	1個
塩	適宜
胡椒	適宜
<b>わかめとシャキシャキ野菜のサラダ</b>	
大根	5cm
水菜	2束
きゅうり	2本
生わかめ	100g

### 作 り 方

- ①きゅうりは皮を縞目にむいて5mm厚さの斜め切りにし、塩を振ってしばらくおく。しんなりしたらサッと水洗いし、水けをきる。
  - ②豚肉は食べやすい大きさに切り、醤油、酒、片栗粉を絡めて下味をつける。
  - ③フライパンを強火にかけ、サラダ油を熱してショウガを炒める。香が出たら②を入れて炒め、肉の色が変わったら①、醤油、酢、胡椒を加えて手早く炒める。
- 
- ①トマトはへたを除き、くし形に切る。玉ネギは細めのくし形に切る。牛肉は一口大に切り、塩、胡椒をふる。
  - ②フライパンにごま油を熱し、ニンニクとショウガを弱火で炒める。香が出たら牛肉を加えて、強めの中火で肉の色が変わるまで炒める。
  - ③ ②に玉ネギを加え、酒をふり入れて炒め、しんなりしてきたらトマトを加えて強火でサッと炒め塩、胡椒、オイスターソース、醤油で調味して、火を止める。器に盛り、好みで黒胡椒をふる。
- 
- ①玉ネギは薄切りに、ハムは1cm幅にきる。
  - ②鍋に水とコンソメを入れ火にかける。強火でよい。
  - ③コンソメが溶けたら玉ネギ、ハムを入れて玉ネギに火が通るまで煮る。
  - ④塩、胡椒で味を整えたらできあがり。
- 
- ①野菜は千切りにして水にさらし、水気をよく切る。わかめは適当な大きさに切る。
  - ②あとはドレッシングと和えて出来上がり。

★ 裏面に続く(ドレッシングの作り方)