

# 食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



レモン風味が  
爽やか★

## きゅうりの爽やか炒め



### 材 料 (2人分)



おすすめ

きゅうり	中2本
卵	1個
ちくわ	2本
ミツカン カンタン酢(レモン)	大さじ3
醤油	小さじ1/2
ごま油	適量

### 作 り 方 (調理時間 約15分)

- ① きゅうりを乱切りにし、ちくわは斜め切りにする。
- ② 卵を溶く。熱したフライパンにごま油をひき、溶き卵を入れてへらでかき混ぜるように炒める。半熟状態になったら取り出す。
- ③ 同じフライパンに再度ごま油をひき、①とカンタン酢を加えて中火で炒める。
- ④ きゅうりの表面がしんなりしてきたら②を戻し入れ、さっと混ぜて火を止める。そのままフライパンの中で、醤油を回し入れて完成。