

豚肉とカチ割りキュウリのごま和え

材料（1人分）

豚肉（バラ肉）・・・150グラム
キュウリ・・・1本
酒・・・適量
ごまドレッシング・・・適量



作り方

- 1 沸騰したお湯に酒を適量入れる。
（アルコールを十分に飛ばしてください）
- 2 豚肉をほぐしながら入れ茹でる
- 3 きゅうりの頭とおしりを切りビニール袋に入れカチ割る。
（麺棒やすりこぎなどで割ると良い）
- 4 2の豚肉をビニール袋に入れごまドレッシングを適量入れる。
- 5 よく揉むこむ

ワンポイント・アドバイス

- ・ 沸騰したお湯に酒を入れることで、豚肉の臭みを消しお肉が柔らかくなります。
- ・ キュウリは包丁で切らずにあえて叩き割ることでキュウリの表面積が増え、味が染み込みやすくなります。