



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

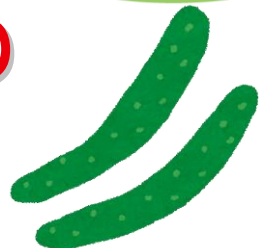
調理●^{みつどめ}満留邦子 『家の光』2026年9月号「家の光料理カード」掲載

エネルギー
154kcal
塩分1.4g
調理時間15分



キュウリとささ身と生キクラゲのオイスター炒め

～ 食感の違う3つの素材にコクうまソースがからんで絶品！ ～



材料(2人分)

鶏ささ身……………200g
キュウリ……………2本(200g)
生キクラゲ……………50g
ショウガ(薄切り)……………2枚
酒……………大さじ1/2
オイスターソース……………小さじ2
A 酒・かたくり粉……………各小さじ1
塩……………ひとつまみ
ゴマ油 塩

9月号好評発売中

家の光

9
September
2026

元気の源は
食へること
福原遥

特集

つかず離れず、
ちよつどよく

これからの
夫婦のかたち

潤って不調を遠ざける
ナシで食養生

大学サークルと
農村の幸せな関係

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

の

光

作り方

- ①キュウリは縦半分に切ってスプーンで種を除き、1.5～2cm幅の斜め切りにする。キクラゲは2～3cm角に切る。ショウガは千切りにする。
- ②ささ身はすじを取り、一口大のそぎ切りにしてAを塩、酒、かたくり粉の順にまぶす。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1/2を中火で熱し、②を片面約1分ずつ焼いて端に寄せる。空いた所に①を加え、キュウリとキクラゲに塩少々をふって、2分ほど炒める。酒とオイスターソースを加え、全体をさっと炒め合わせる。

お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで