

家

特集 大災害時代、

わたしの命はわたしが守る

□ IE no HIKARI



食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

光



July 2024

大正14年6月27日創刊 三郷郵便物取扱所 創刊8年7月1日発行 毎月1回発行 定価100円(税別) 7月号

稲垣吾郎
枯れ、朽ちていくなかにも
美しさがある

ラク！早！！
夏のおかずは「炒めサラダ」に決定
絶品！
今からまいて秋まで楽しめる
トウモロコシ

おすすめ

家の光レシピ

キュウリと豚肉の青ジソ炒め

～ 青ジソ香るさっぱり味つけとキュウリのポリポリ食感がたまらない ～

<調理> ●今井 亮 『家の光』2024年7月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉……………200g
- キュウリ……………2本(180g)
- 青ジソ……………5枚
- A [酒・しょうゆ……………各大さじ1
- 砂糖・酢……………各小さじ1
- 塩 ゴマ油

作り方

- ①キュウリは縦半分に分けて種を除き、1.5cm幅の斜め切りにする。塩少々をもみこんで数分おき、水分をキッチンペーパーで拭く。青ジソはみじん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油小さじ2を強めの中火で熱し、豚肉を入れて2分炒める。肉の色が変わったらキュウリを加え、さっとあえるように炒める。
- ③具材を端に寄せ、空いた所にAを入れる。ひと煮たちしたら、青ジソを加えて具材と手早く炒め合わせる。

