

きゅうり農家さんオススメ!



きゅうりの肉巻き

おいしく食べよう!うべ産食材

うべ食
レシピ

Ube food recipes



山本さんのきゅうり畑

材料 4 人分

- きゅうり…………… 3~4 本
 - 豚肉うす切り…………… 10~12 枚
 - 塩コショウ…………… 少々
 - 小麦粉…………… 大さじ 1~1.5
 - 好みのタレ…………… 250~300cc
- ※焼き肉のタレ、麺つゆなど好みのもの

作り方

- 1 豚肉に塩コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- 2 きゅうりに豚肉を巻き付ける。
- 3 熱したフライパンに2を並べて1分~2分炒め、肉に火が通ったら好みのタレを入れて煮からめる。
- 4 食べやすいサイズに切って、完成。

レシピ提供



きゅうりの肉巻き

宇部ハウスキュウリ組合

山本さん (宇部市 開地区)

きゅうり栽培歴は 50 年以上。
ハウスきゅうりは歯切れがよく、みずみずしいのが特徴。今回のレシピは、料理上手なご近所さんが考案したもの。



詳しく知りたい方はコチラ!

レシピ動画を youtube にて公開中▷

