

## きゅうりと豚肉の黒こしょう炒め（4人分）

きゅうり・・・4本  
 豚バラ薄切り肉・・・200g  
 塩・・・少々  
 あらびき黒こしょう・お好みの量  
 （油・・・大さじ1）

- ①きゅうりは縞目に皮をむき、長めの乱切りにする。
- ②豚肉は4～5cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱して肉を炒め、きゅうりを加えてさらに炒める。（テフロン加工の場合は油はいりません）
- ④全体に油が回ったら塩・黒こしょうで味をととのえる。  
 ※温かいうちに食べるのがおすすめです

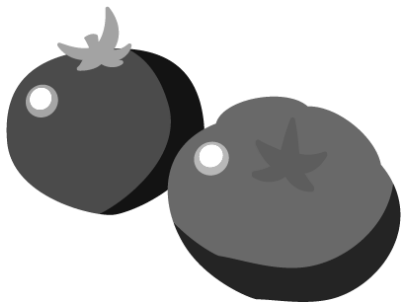
## 《きゅうりの保存方法》

水気があると傷みやすいため、キッチンペーパーなどでふいてから、袋に入れて口を開けた状態で冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

## トマトの辛子和え（4人分）

トマト・・・2個  
 辛子・・・チューブで10cm  
 めんつゆ・・・大さじ2（2倍濃縮）  
 大葉・・・2～4枚

- ① 辛子、めんつゆをよく混ぜる。
- ② ①と、くし形に切ったトマトを和える。
- ③ ②を器に盛りつけ、大葉のせん切りをのせる。



## 《トマトの保存方法》

緑色の部分が残っているものは完熟していないため、室温において赤くなるのを待ちます。

全体が赤いものはビニール袋に入れるカラップをして、ヘタを下にして冷蔵庫で保存しましょう。