

〔夏野菜を食べつくす〕 キュウリのイタリアン風炒め



エコ・クッキング・ポイント

- 豊富に収穫できるキュウリを、捨てることなく大量消費。
- ほんの少し残った肉・ハムなど冷蔵庫の残りものをムダなく使う。

ごみ
減量

材料（2人分）

キュウリ …………… 3本
ニンニク …………… 3片
*チューブ入りニンニクでも OK。
冷蔵庫の残り物 …… あれば適宜
*肉、ハム、ウィンナーなど。なくても OK。
オリーブオイル ……… 大さじ 2
鷹の爪 …………… 適宜
粉チーズ …………… 適宜
塩・コショウ …………… 適宜

つくってみました！

もう一品ほしいとき、ある材料で簡単にできて助かります。おつまみに、箸休めにちょっと豪華な一品になりました。

作り方

- ① キュウリはスティック状になるように、長さを半分に切り（長い場合は 3 等分）、さらに縦 4 つ割りにし、大きな種がある場合は取り除く。
 - ② ニンニクはみじん切りに、鷹の爪は種を除き薄い輪切りに、肉・ハム類は短冊切りに切る。
 - ③ フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて弱火で炒める。
チューブ入りニンニクを使う場合は、キュウリを加えた後にお好みの分量を入れる。
 - ④ ニンニクの香りが出てきたら、火を強めの中火にして、肉・ハム類を入れる場合は入れ、火加減はそのままキュウリと鷹の爪を加え、2～3 分間炒め、少し濃いめの味になるよう、塩・コショウをし、粉チーズを振りかける。
- *粉チーズやニンニクを多めに入れると、よりイタリアンっぽくなります。