

驚きの蒸し「フリーダム」

キュウリのレシピ



一度食べれば納得！
信じられないくらいたくさん
キュウリを食べられるメニュー

材料 (4人分)

「フリーダム」キュウリ……………12本
キャベツ……………1/4個
豚バラ薄切り肉……………200g
ポン酢・ゴマだれ……………各適量

作り方

- ① 「フリーダム」は斜め薄切りにします。スライサーを利用してよいでしょう。
- ② キャベツは粗いせん切りに、豚バラ薄切り肉は半分の長さ切っておきます。
- ③ フライパンにキャベツを広げ、次に「フリーダム」の半量を平らに広げます。その上に豚バラ薄切り肉を重ねないように並べます。さらに「フリーダム」→豚バラ薄切り肉と重ねます。
- ④ フライパンにふたをして火をかけ、10分ほど加熱します。
- ⑤ ポン酢やゴマだれなど、お好みのつけだれをつけながらいただきます。

ワンポイント

キュウリ特有のエグみや渋みが少なく、果肉にほんのり甘みのある「フリーダム」は加熱料理もおすすめ。やわらかいズッキーニのような食感になります。フライパンいっぱいキュウリもぺちゃんこになりますから、めいっぱいキュウリを使ってください。