

帝塚山大学で管理栄養士をめざす学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ



しかいちゃん

簡単においしくできる！



Recipe 27

半白きゅうりのパリパリとした食感とカレーの風味がマッチした一品です。

半白きゅうりの肉詰めカレー風味

今月の大和野菜は 半白きゅうり



半白きゅうりは、きゅうり本来の風味が強く、みずみずしくてパリッとした食感があります。また、皮がしっかりしているので、熱を加えてもその食感が損なわれません。サラダはもちろん、味噌汁の具にしてもおいしく頂けます。

Recipe 27 半白きゅうりの肉詰めカレー風味

材料(2人分)

半白きゅうり(又は太めのきゅうり) 2本(200~250g)
豚ミンチ 80g
玉ねぎ 中1/4個(40g)
●調味料
★カレー粉 小さじ2(4g)
★酒 大さじ1/2強(8g)
★しょうゆ 小さじ1/2強(4g)
★塩 小さじ1/5弱(0.8g)
サラダ油 小さじ1(3g)
小麦粉 適量
塩(きゅうりの水分を取るため) 適量

作り方

- ① 半白きゅうり1本を縦と横に半分に切り4等分し、種を取って軽く塩を振り、水気を拭いておく。
- ② 細かくみじん切りした玉ねぎを軽く炒め、ボウルに移し冷ましておく。
- ③ ②に豚ミンチ、調味料★を混ぜ、4等分する。
- ④ 半白きゅうりに小麦粉を振り、③を詰める。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を肉の面から中火で焼く。
- ⑥ 3~4分焼いたらひっくり返し、裏側も2~3分焼く。



一口メモ

- お好みで、粉チーズや七味をかけてもおいしいです！

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



半白きゅうりはまほろばキッチンで
お買い求めください！



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三條本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストラン かぐやま
0744-23-1305