



きゅうりと挽き肉のカレー炒め

夏らしい簡単おかずにぜひどうぞ！



材料（2人分）

粉末カレールウ	約20g
豚挽き肉	200g
きゅうり	2本（約200g）
ごま油	大さじ1（約12g）
塩コショウ	適量

作り方

- 【1】 きゅうりを乱切りにします。
- 【2】 フライパンにごま油をひき、中火で挽き肉を炒めます。
- 【3】 挽き肉に火が通ったら、きゅうりとカレールウを加え、馴染ませながらサッと炒めます。塩コショウで味を調えたら完成です。

ワンポイント

水分とカリウムを豊富に含み、利尿作用のあるきゅうりは、体内にこもった熱の排出を促す効果に優れているので、夏バテ対策にお勧めです。

