

## 【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	きゅうりと豚ひれ肉の串かつ		
材 料	分量（4人分）	作り方	
きゅうり（1本はつけあわせ用） 豚ひれ肉 塩・こしょう 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ミニトマト 玉ねぎ  クレマンド { 白すりごま 砂糖 酢・マヨネーズ ヨーグルト（プレーン） みそ	2本 30g×12枚 少々 適宜 1個 適宜 適宜 12個 小1個  大さじ4 大さじ2 各大さじ1強 大さじ2 小さじ2	① きゅうりは、5cmの長さに切り、縦4つに割って、塩をふって軽くもみ、水洗いし水分をふき取る。 ② 豚ひれ肉は、包丁の背で全体を軽くたたき半分に切る。 ③ 串にきゅうりと豚ひれ肉を交互に刺し、塩・こしょうをふって、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。 ④ 玉ねぎは、薄切りにし、水にさらし水分をふき取る。つけ合わせのきゅうりは、ピーラーでリボン状にスライスし、水にさらし、ざるにあげ水気をきる。 ⑤ ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。 ⑥ 皿に、スライスしたきゅうりと玉ねぎ、ミニトマトを飾り、串かつを盛りつける。	

〔1食分〕★エネルギー：357Kcal ★塩分：1.6g

### 《ひとくちメモ》

❖ 夏野菜で身体を冷やす働きがあると言われるきゅうりと豚肉に多く含まれるビタミンB1をあわせて摂ることで夏バテを吹きとばしましょう。

### ◆ 登米市の旬な野菜

『きゅうり』・・・中田地区を中心に生産されており、国の指定産地になっています。

