

# きゅうりの肉巻きカレー風味



## 【材料】 (16個分)

きゅうり	1本
塩	適量
ちくわ	4本
豚薄切り肉	8枚
塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1/2
めんつゆ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1

## 【下準備】 ※それぞれ16切れ

- ① きゅうりは、長さ4等分にし、縦4つに切り、軽く塩もみしておく。
- ② ちくわ(4本)は、長さ2等分にし、縦半分に分ける。
- ③ 豚薄切り肉(8枚)は、長さ2等分に切る。

## 【作り方】

1. ①のきゅうり1切れと②のちくわ1切れを、豚薄切り肉で巻く。同様に16個肉巻きを作り、塩コショウをする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を引き、1.の肉巻きを並べて焼く。
3. 肉の色が変わったら、めんつゆ、カレー粉を加えて絡ませる。



## カレー粉でアレンジあれこれ！

買ったのはいいけれど、いつも余らせてしまうという時には……。

- ・いつもの炒め物のかくし味に、カレー粉を加えてスパイシーに。
- ・市販のマカロニサラダやポテトサラダに、カレーの味をプラスして。
- ・コンソメやトマトスープに入れて、カレー風味に。