

簡単！野菜レシピ 22



きゅうりのピリ辛炒め

＜材料＞ ＜4人分＞

きゅうり 2本

塩 少々

鷹の爪 1本

ごま油 小さじ1

A (酒・砂糖・しょうゆ 各小さじ1)

いりごま(白) 適量



ヘルスマイト 高洲グループ
おすすめ！

＜作り方＞

- ① きゅうりはまだらに皮をむき、軽く塩をふる。
- ② 1本を3等分に切り、さらに4つ割にする。
- ③ 鷹の爪は種を出しておく。
- ④ フライパンにごま油と鷹の爪を入れて炒める。香りが出てきたら、きゅうりを入れ、2～3分うっすら焼き色が付く程度に炒める。
- ⑤ ④にAを入れ、水分がなくなるまで炒める。器に盛って白ごまをかける。

＜メモ＞

・辛い物が苦手な方は、鷹の爪（赤唐辛子）の香りがでたらすぐに取り出す。入れなくてもおいしくいただけます。

＜1人分 栄養価＞

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 3.5 kcal |
| たんぱく質 | 1.3 g |
| 脂質 | 1.7 g |
| 食塩相当量 | 1.2 g |



千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ (<http://www.city.chibajp/>) に掲載中です。 **美浜区 簡単野菜レシピ** で検索！