

きゅうり炒め

●材料(4人分)

きゅうり……………3本
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
かつお節パック……1g



とうがらしを加える
と味変になっておい
しいですよ!



1人分の
野菜の量

75g

●作り方

- ①きゅうりはヘタを取り、3等分にしたのちスティック状に切る。
- ②フライパンで炒め、火が通ったらしょうゆ、みりんを入れ、味をしみこませる。
- ③器に盛り付け、かつお節をのせる。

1食当たりの栄養成分量

◆エネルギー	28kcal
◆たんぱく質	1.4g
◆脂質	0.1g
◆炭水化物	4.9g
◆食物繊維	0.8g
◆食塩相当量	0.7g