

きゅうりの炒め物

山県市食育推進サポーター
パクパクくりっこ

【材料】(4人分)

きゅうり	1~2本(160g程度)
塩	小さじ1/3
ちくわ	2~3本(60g程度)
長いも	100g
黄パプリカ	1/4個(30g程度)
エリンギ	40g
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	小さじ2



【作り方】

- ①きゅうりを縦半分に切り、1cmの厚さに斜め薄切りにする。
(大きくなりすぎて種が気になる場合は取り除く)
- ②ちくわは斜め薄切り、長いも、エリンギは縦半分に切り、1cmの斜め薄切り、黄パプリカは色紙切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
長いもが透明になったら①の水分を絞って加え、サッと炒める。
- ④しょうゆを鍋肌に回し入れ、サッと混ぜ合わせる。

①、②



③



ひとくちメモ

冷蔵庫に余っている野菜などお好みの食材を使ってアレンジができます。

【1食分栄養価】

エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	4.4g
食塩相当量	1.2g