副食

炒めきゅうりのしらす和え

［1人分］エネルギー：46kcal　塩分：1.3g

材料［2人分］

- きゅうり：2本
- 塩：ひとつまみ
- しらす干し（またはちりめんじゃこ）：大さじ2
- 生姜：1片
- ごま油：小さじ1
- 薄口醤油：小さじ1

作り方

1

きゅうりは塩で板ずりをして水洗いし、乱切りにします。生姜は千切りにします。

2

"1"をごま油で炒めて、醤油としらすを加えて混ぜ合わせます。