

副食

きゅうりの炒め物

[1人分] エネルギー：43kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- きゅうり：2本
- カットわかめ：大さじ1
- 卵：1個
- 生姜（千切り）：5g
- ごま油：大さじ1/2

【A】

- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1/2
- こしょう：少々

作り方

1

きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにします。

2

カットわかめはたっぷりの水で戻して、水気を切ります。

3

フライパンを温め油を入れ、生姜を炒めます。きゅうりとわかめも加えて、さっと炒めたら【A】で調味します。最後に溶いた卵を加えます。