

副食

きゅうりのナムル

[1人分] エネルギー：97kcal 塩分：0.7g



材料 [2人分]

- きゅうり：2本
- ごま油：大さじ1/2
- 醤油：大さじ1/2
- 酢：大さじ1
- 白すりごま：大さじ1
- 糸唐辛子：少々

作り方

1

きゅうりは4～5cmの拍子木切りにします。フライパンにごま油を熱し、強火で炒めます。

2

醤油と酢を加えて、煮立ったらすぐにボウルなどに移し、15分ほど味をなじませます。

3

皿に盛り付け、すりごまをかけて糸唐辛子を上に乗せます。