

きゅうりと卵の炒め物



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:59kcal
- ・たんぱく質:4.0g
- ・脂質:3.8g
- ・炭水化物:1.9g
- ・食塩相当量:0.6g

野菜量
50g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
きゅうり	2本	縦半分にして斜め5mm幅に切る	① ボウルに切ったきゅうりを入れ、塩と鶏がらスープの素で下味をつける。 ② フライパンにごま油を熱し、卵を炒めて取り出す。 ③ きゅうり(水気が出たら取り除いたもの)としょうがを入れて中火で炒める。 ④ きゅうりがしんなりしてきたらしょうゆを入れて卵を戻して和える。
塩	少々(*)	すりおろす	
鶏がらスープの素	少々(*)		
卵	2個		
ごま油	小さじ1		
しょうが	適量		
しょうゆ	小さじ1と1/3		

(*)少々:親指と人差し指の2本でつまんだ量が目安です。

ちなみに、ひとつまみは、親指・人差し指・中指の3本で軽くつまんだ量が目安です。

☆ポイント☆

彩りあざやか!!夏が旬のきゅうりを使った一品です。

生姜を使うことでおいしく減塩できます。

しょうゆの代わりにオイスターソースで仕上げてもおいしいです。

