

## 今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉

### きゅうりの香り炒め

きゅうりはひと混ぜする程度に炒め、きゅうりのしゃきしゃきした歯ごたえを残すようにしてみましょう。きゅうりにふりかける塩は控えめにし、減塩を心がけてみてください。

#### 材料(4人分)

きゅうり …………… 2本  
塩 …………… ひとつまみ  
干し桜えび …………… 7g  
にんにく …………… 1/2かけ  
しょうが …………… 1/2かけ  
長ねぎ …………… 1/8本  
白いりごま …… 大さじ1/2  
A { 酒 …………… 大さじ1/2  
しょうゆ …… 大さじ1/2  
砂糖 …………… 小さじ1/2  
ごま油 …………… 大さじ1/2

#### ● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
43kcal	1.1g	2.9g	36mg	0.6g

#### ■ 作り方

- ① きゅうりは2～3mm厚さの小口切りにし、ボウルに入れる。塩をふり混ぜて10分ほどおいた後、水気をしぼる。
- ② にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②を炒める。香りがでてきたら桜えびも加えて炒める。
- ④ Aを回し入れ、①のきゅうりを加えて混ぜ合わせ、白ごまをふる。