

野菜の日レシピ



きゅうりと

みょうがのナムル風



栄養素(1人分)

エネルギー: 51 kcal

たんぱく質: 1.5g 脂質: 2.7 g

炭水化物: 6.3 g (食物繊維: 1.4 g) 食塩相当量: 0.5g

材料(2人分)

・きゅうり	1本	A にんにくチューブ	小さじ 2/3
・みょうが	1本	A しょうがチューブ	小さじ 2/3
・塩昆布	5g	A 酢	小さじ 1
・胡麻	適量	A 胡麻油	小さじ 1
		A 砂糖	小さじ 1

作り方

- 1 きゅうりは麺棒でたたき、ひびが入ったら手でちぎり、みょうがは4等分に切る。
 - 2 A を合わせる。
 - 3 ポリ袋にきゅうり、みょうが、塩昆布、2を入れよく揉んで混ぜ、なるべく空気を抜いて10分ほど置き最後に胡麻を振ったら完成。
- *時間を置くほどおいしいです。

