

きゅうりとなすのチャンフル

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：133kcal

塩分：0.8g

【材料 2人分】

- ・きゅうり 1本
- ・なす 大1個
- ・人参 20g
- ・しょうが 15g
- ・木綿豆腐 100g
- ・卵 1個
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・酒 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにする。なすは皮をむいて斜めに切り、水にさらす。人参は皮をむいて、半月切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 木綿豆腐は2cm角に切り、ゆでておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。野菜・豆腐を加えて炒める。塩・こしょう・酒を加えて、とき卵を全体にまわしかける。
- ④ 風味づけのために、しょうゆを鍋はだにまわしかけてできあがり。

*きゅうりをゴーヤに変えてもOK!



きゅうり ～夏が旬～

90%以上が水分で、ビタミンC、カロテン、カリウムなどが含まれています。和食ではサラダや酢の物など生で食べる人が多いですが、中華では煮物や炒め物で食べられています。

◎おいしいきゅうりの選び方◎

表面のイボイボが残っていてチクチクするくらいの物がおすすです。また、果肉が硬くしっかりしている物を選びましょう。

