

15 きゅうりとエビのソテー

食感の違いを楽しんで！
さっと炒めるだけの簡単メニュー。



15 副菜



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	76
たんぱく質(g)	5.4
脂質(g)	3.5
炭水化物(g)	5.5
食塩相当量(g)	0.9
野菜の量(g)	50

材料

2人分

- きゅうり……………1本(100g)
- ちくわ……………1本(30g)
- むきえび……………30g
- 酒……………小さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1/2
- おろししょうが……………2g
- 顆粒鶏ガラスープ……………小さじ1
- こしょう……………適量



作り方

- ① きゅうりとちくわは縦半分に切り、斜め切り。
- ② むきえびに酒をふり、片栗粉をもみこんでおく。
- ③ フライパンにごま油を熱しておろししょうがを炒め、香りが立ったら②→①の順に加えて炒める。
- ④ 顆粒鶏ガラスープを加え、こしょうで味を調える。