

きゅうりの香味焼き



【材料】 1人分

きゅうり	小1本 (100g)
にんにく	少々
生姜	少々
豆板醤	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2
A	{ 酒 小1杯
	{ みりん 小1杯
	{ 醤油 小1杯
刻みのり	適宜

【作り方】

- ①きゅうりは斜め薄切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく・
生姜・豆板醤を炒め、香りが出たら
きゅうりを炒めて、Aを入れて
混ぜる。
- ③器に盛って刻みのりをかける。

ひとこと

きゅうりにはカリウムが多く、体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄したり、高血圧予防やむくみ改善などに効果があるとされています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
54	1.3	1	1.3	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

