



# わかめときゅうりの炒め物

## ～わかめときゅうりの炒め物～

### 【材料（2人分）】

わかめ（生）	60 g		
きゅうり（正味）	1本（85 g）	A	酒
しめじ	50g		しょうゆ
おろしにんにく	小さじ1/4		こしょう
おろし生姜	小さじ1/2		白ごま
ごま油	小さじ1		大さじ1/2
			小さじ1
			少々
			小さじ1/2

食推さんの  
 おうちでヘルシークッキング<sup>®</sup>  
 骨太レシピ  
 カルシウム 52mg  
 骨のもとになる  
 ビタミンD 0.13μg  
 カルシウムの吸収促進  
 エネルギー：50kcal  
 食塩相当量：0.9g

### 【作り方】

1. わかめは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をとり、斜め5mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
2. フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら1を入れて炒める。
3. 全体に油が回ったらAを加えてこしょうをふり、炒め合わせる。
4. 器に盛り付け、白ごまをふる。

