



きゅうりとわかめの
歯ごたえも楽しい

わかめときゅうりの 炒め物

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④③

かんたん朝ごはん ⚙️

おすすめポイント

すりごま・ごま油が
食欲をそそります。

1人分



エネルギー：45kcal

カルシウム：47mmg

【作り方】

【材料（2人分）】

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

1. わかめは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、（余裕があれば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わけける。
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をいれて炒める。
3. 全体に油がまわったらAを加えてこしょうをふり炒めあわせる。
4. 器にもりつけ、白ごまをふる。（すりごまでもOK）

