

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

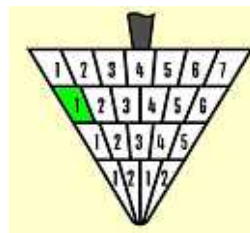
file 237

1人分の栄養価

食事バランスガイド

きゅうりのキムチ炒め

(調理時間 約5分)



副菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	41 kcal
タンパク質	2.3g
脂質	2.2g
塩分	0.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

きゅうり...	100g
キムチ...	40g
ちりめんじゃこ...	6g
ごま油...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・きゅうりは軽く炒めて歯ごたえを楽しみましょう。キムチの味によって調味料は要りません。
- ・きゅうりのほか、白うり、ゴーヤでも代用できます。



作り方

きゅうりは乱切りにする。

フライパンにごま油をいれ、きゅうり、キムチ、ちりめんじゃこを炒めて出来上がり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.