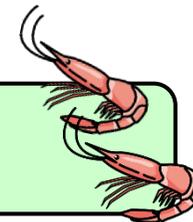




きゅうりのサクラエビの香り炒め



きゅうりは、サラダ・漬物・酢の物など生で食べる事が多いと思いますが、炒めても美味しい食材です。

サクラエビ、ごま、生姜などの風味を効かせ、加える調味液も少なく仕上げました。減塩されている方にもおすすめです。

1人分 49Kcal 塩分0.2g 糖質2.3g

材料／作りやすい分量 (4回分)

< 作り方 >



きゅうり・・・・・・・・・・2本
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
サクラエビ(乾)・大さじ2(10g)
みじん切り生姜・1/2片分(5g)
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2
◎ [しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ1/2
みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2
白ごま・・・・・・・・・・大さじ1

- ① ボウルに2mm程度の小口切りにしたきゅうり、砂糖を入れてしっかりともんで、10分程度置いた後、しっかり水気を絞る。
- ② 耐熱容器にサクラエビを入れ、ラップをしないで、600Wの電子レンジで30秒加熱し、軽く混ぜ、更に30秒加熱する。

- ③ フライパンにごま油を熱し、生姜を加え、香りがたったら①を加え、中火で2分程度炒め、◎を加えて更に1分程度炒める。
- ④ ②、白ごまを手で軽くつぶしながら加え、サッと炒め合わせる。

料理のポイント

☆ きゅうりの水っぽさをなくす為に「塩もみ」をしますが、今回は「砂糖もみ」をすることで、減塩をしています。塩よりは効果は少ないですが、砂糖でも水分を抜くことができます。
☆ ごまは体に良い食材ですが、そのまま食べてもあまり栄養が吸収されず便に出てしまいます。手で皮を軽くつぶすか、すり鉢ですってから食べると栄養の吸収がアップします。