

パリパリ胡瓜

【材料】※2～3食分作れます

胡瓜・・・・・・・・2本
生姜・・・・・・・・10g
白ごま、鷹の爪
しょうゆ、酢、砂糖、みりん



エネルギー40kcal タンパク質1.5g

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

調理時間
約20分1食あたりの価格
約80円

～つくりかた～

- ① 胡瓜：洗って小口切りに切り塩もみする。生姜：皮を剥き千切り。
- ② 鍋に切った胡瓜、生姜、調味料、鷹の爪を入れたら火にかけて、汁気が無くなるまで強火で炒める。
- ③ 汁気が無くなれば火を止めて白ごまを加える。冷めたらタッパーなどに入れて完成。

～メモ～

- 胡瓜の水気はしっかり絞りましょう。
- しょうゆと酢は1：1、砂糖とみりんは、その半量程度が目安です。
- 冷蔵庫で保管すれば数日は日持ちします。