

中華きゅうり

炒め物

36kcal / 脂質2.0g / 塩分0.4g



ワンポイント

炒めたきゅうりをピリッと一味唐辛子の効いた甘酢につけこみました。

きゅうりを炒めないで作る方法もあります。



材料(4人分)

- ・きゅうり 160g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

〈A〉

- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ2強
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ1強
- ・一味唐辛子 少々
- ・塩 少々

作り方

【炒める場合】

- ① きゅうりは1.5cm輪切り又は5cm長さの4つ割にする。
- ② サラダ油、ごま油を熱し、きゅうりを強火で炒める。
- ③ 〈A〉を合わせ、きゅうりを漬ける。

【茹でる場合】

- ① きゅうりはさっと茹でる。
- ② 材料を合わせて、きゅうりを漬け込む。