

副菜

冷凍きゅうりとなすの 煮びたし風めんつゆ炒め



広島市
The City of Hiroshima

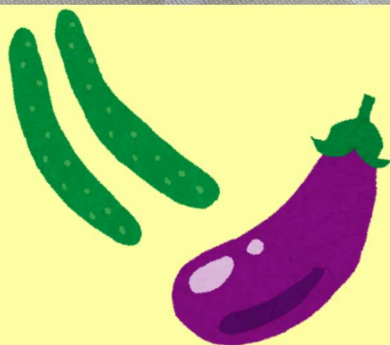
このレシピは比治山大学の
学生が考案しました。R5



エコポイント

余りやすいきゅうりやなすは冷凍保存でき、それらを活用した簡単に作れるレシピです。

また、「そうめん用にめんつゆを買ったけど、使い切れなかった…」という方におすすめ！



材料（2人分） ☆は冷凍した食材

☆きゅうり 中1本（160g）

☆なす 中1本（100g）

油 小さじ2

めんつゆ
（2倍濃縮） 大さじ1

かつお節 2つまみ（2g）

冷凍方法

きゅうり・なす：流水で洗いヘタを切り落とし、乱切りにした後、保冷袋に入れて冷凍する。

調理方法

- ① ☆をフライパンに入れ、中火で炒めながら解凍する。
- ② 油を加えて、野菜に油をまわす。
- ③ ふたをして、弱火で2分ほど蒸し焼きにし、めんつゆを加える。中火にし、さっと炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、かつお節を盛る。
お好みで、七味を加える。

1人当たり栄養価

エネルギー 65kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.4g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.5g