



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.90

キュウリの韓国風炒めもの

1人分の栄養価 エネルギー134kcal、塩分1.2g



材料 (4人分)

キュウリ…………… 2本
タマネギ…………… 1/2個
パプリカ(黄)…………… 1/2個
牛ひき肉…………… 100g
ごま油…………… 大さじ1
A 赤唐辛子(小口切り)… 1本
塩…………… ひとつまみ
こしょう…………… 少々
B しょうゆ…………… 大さじ1強
酒…………… 大さじ1強

さわやかな香りと歯触りが特徴のキュウリは、夏の代表的な野菜の1つです。水分が約9割を占め、カリウムが豊富に含まれるので利尿作用があります。サラダや漬け物、酢の物などでもさっぱりと食べられますが、揚げたり炒めたりしてもおいしくいただけます。

作り方

- ①キュウリは1cm幅の輪切り、タマネギは厚めにスライスしパプリカは5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱して牛ひき肉を炒める。
Aを加えてさらに炒め、タマネギ、パプリカも加えて炒め合わせる。
- ③タマネギが透き通り、パプリカがしんなりしてきたらキュウリを加えてさっと炒め、Bを加えて全体を混ぜ合わせる。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)