

簡単旬菜レシピ

～夏野菜 キュウリ編～

旬の
食材で
作る



旬のキュウリをおいしく食べよう！ トマト編は12面へ ＊材料は2人分。カロリーは1人分

きゅうりの白い麻婆豆腐

178

kcal

材料

もめん豆腐1/2丁、キュウリ・ネギ各1本、おろしショウガ小2、おろしニンニク小1、赤唐辛子1本、ゴマ油大1、塩小1/5、中華顆粒だし小1/4、片栗粉大2

作り方

- ①赤唐辛子はタネを取って小口切り、ネギはみじん切り、キュウリは拍子木切りにしておく
- ②フライパンにゴマ油・ショウガ・ニンニクを入れて炒め、香りが出たら①を加え炒める
- ③塩と中華だしで味を調えたら、食べやすい大きさに切った豆腐を入れ火を通す
- ④水1/2カップで溶いた片栗粉をまわしかけ、とろみをつける



いつもと違った低カロリーの白い麻婆豆腐。辛さは好みで調節して。ご飯にかけてガツンとおいしい麻婆丼にも

きゅうりスープ

11

kcal

おろしキュウリ

キュウリを皮付きのままおろし、甘酢を加える



彩り抜群のさっぱり味の付け合せに



5

kcal

顆粒コンソメなどでスープを作り、キュウリの輪切りを浮かべる



キュウリは体内の熱を取ったり利尿作用があるので暑い夏にぴったり