

きゅうりペペロンチーノ

きゅうりは炒めても美味しい!
手軽に作れておつまみにも
おすすめです。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

きゅうりペペロンチーノ



材料(2人分)

- きゅうり…2本
- にんにく…1片
- 赤唐辛子…1本
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…小さじ1/3

作り方

- ① きゅうりはよく洗って、皮むき器を使って麺状にスライスする。
- ② にんにくは皮をむいて、薄くスライスする。
- ③ 赤唐辛子は輪切りにして、種をとる。
- ④ 鍋にオリーブオイルと②のにんにく、③の唐辛子を入れて、弱火で熱し、にんにくがうっすらと色づいてきたら強火にして、①のきゅうりを加えさっと炒める。
- ⑤ 塩で味を調える。

栄養成分(1人分)

熱量…79kcal たんぱく質…0.8g 脂質…6.9g 炭水化物…2.6g (一食物繊維…1.3g)
食塩相当量…1.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)