

## きゅうりと桜えびの炒めもの

きゅうりに含まれる**カリウム**には過剰な塩分や水分を体外に出す働きがあります。



材料 (2人分)

きゅうり 120g



桜えび6g



- ・ごま油・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1

きゅうりを強火でサッと炒めると、歯触り良く色鮮やかに仕上がります。

### ① 野菜を切る

きゅうりは、麺棒などでたたいてから食べやすい大きさに切る。

### ② 炒める

熱したフライパンにごま油ときゅうりを入れて強火で軽く炒める。油が回ったら桜えびも加えてさらに炒める。

### ③ 仕上げ

最後にしょうゆを加えて味を整える。