

高山きゅうりと夏野菜のさっぱり炒め



【材料】 2人分

・高山きゅうり	100g
・オクラ	40g
・赤パプリカ	20g
・めんつゆ(ストレート)	18g(大さじ1)
・ゆずこしょう	3g
・オリーブオイル	2g (小さじ1/2)



油っぽくなく、さっぱりした食感が味わえます。
ゆずこしょうのピリ辛感で、食欲増進も図れます。

作り方

- 1 高山きゅうりの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 オクラは斜めに切る。
- 3 赤パプリカも食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、材料を加えてさっと炒め、めんつゆとゆずこしょうで味を整える。

おいしいよ!



ワンポイントメモ

お好みにより、イカ、エビ、黄パプリカを入れると、グレードアップします。

標準調理時間

10分