



おうちで3010（さんまるいちまる）運動

— 減らそう食品ロス おうちでもできるね —



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

01. 皮ごときゅうりのしらす炒め

きゅうりは90%以上が水分でできている為、炒めることでかさを減らすことができ、生よりもたくさん食べられます。さっと炒めるだけなので調理時間も短く、シャキッとした食感も楽しめます。

材料（4人分）

- きゅうり・・・中4本
- 油揚げ・・・1枚
- しらす・・・大さじ6
- にんにく・・・1かけ
- ごま油・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/2

作り方

- ①きゅうりはヘタを切り落とし、縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- ②油揚げをザルに入れ、上から熱湯をまんべんなくたっぷりかける。縦4つに切り、さらにそれを1cm幅の短冊切りにする。
- ③にんにくは縦半分に切り、包丁のはらで押してつぶす。
- ④フライパンにごま油をひき、③を入れ中火で加熱し、香りがたったらしらすを入れる。しらすは薄茶色になるまで炒める。
- ⑤④に①と②を加え、強火で3分程炒める。塩をふって、混ぜ合わせたら出来上がり。



調理のポイント

きゅうりを強火でさっと炒めることで火を通してシャキッとした食感になります。

お問い合わせ
東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

