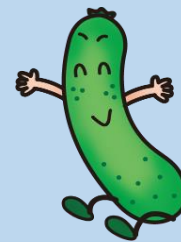




きゅうりとちくわのみそ炒め



♡材料（4人分）♡

- | | |
|--------|-----------|
| • きゅうり | 2本（200g） |
| • ちくわ | 1本 |
| ① みそ | 大さじ1（18g） |
| ② みりん | 小さじ2 |
| ③ 酒 | 小さじ2 |
| • サラダ油 | 小さじ2 |



♡♡作り方♡♡

- ① きゅうりとちくわは縦半分に切った後、斜め切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める。
- ④ ②を加え、しんなりするまで炒める。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は**約350g**（料理にすると小鉢約5皿分）