

きゅうりのちりめんじゃこ炒め

●とちぎの特産品●
きゅうり・ねぎ

●出品者●
壬生町：野本文子さん



炒めることで一味違った料理に、また加熱するので沢山食べられます

きゅうりのちりめんじゃこ炒め

1人分の栄養価：エネルギー65kcal・たんぱく質3.4g・脂質4.5g・炭水化物3.4g・塩分1.3g・カルシウム74mg・鉄0.6mg

材 料(4人分)

きゅうり	3本
塩	小さじ1/2
ねぎ	5cm
にんにく	1/2片
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうがの絞り汁	小さじ1
白ごま	大さじ1
一味唐辛子	適量

<作り方>

- ①きゅうりは3mmくらいの薄切りにして、塩小さじ1/2と水少々を振り、しんなりしたらかたく絞る。
- ②ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③中華なべにごま油大さじ1を熱し、にんにくとちりめんじゃこを炒め、油となじんだらきゅうりを加えてざっと炒め、ねぎを加える。
- ④鍋肌からしょうゆ小さじ1を入れて火を止め、しょうがの絞り汁、白ごまをふって混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、一味唐辛子をかける。

献立のヒント

- 鶏ささみの青しそ巻き
- 豆腐の中華スープ

健康づくりアドバイス

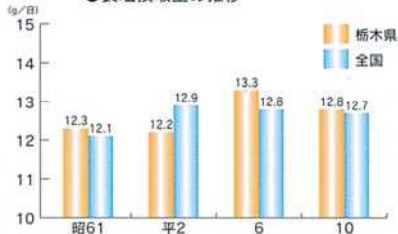
食塩や脂肪の摂取は控えめに。

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

●エネルギーの栄養素別摂取構成比(平成10年)



●食塩摂取量の推移



資料：「平成15年度県民食生活等実態調査」(栃木県)「平成10年、昭和63年、昭和53年国民栄養調査」