

きゅうりのピリ辛ポン酢炒め

夏の疲労回復力バツグン

★☆☆

カロリー 129kcal

季節 夏レシピ

食材 豆 野菜

効能 むくみ のぼせ 疲れ ストレス

体質 気虚 陰虚 水毒 陽実



材料【4人分】

*下ごしらえ

きゅうりは洗って5ミリ厚さの斜め切りにし、さらに5ミリ幅の千切りにする。

木綿豆腐は水切りして耐熱皿に入れる。ラップをかけずにレンジで3分加熱し、ザルにあげて水気を切る。

にんにくは皮をむいて包丁で叩きつぶす。

とうがらしは半分にちぎり、種を除く。

*材料

きゅうり：2本

もやし：1袋

木綿豆腐：1丁（400g）

にんにく：1片

とうがらし：1本

粗塩

ポン酢しょうゆ

ごま油：大さじ1

作り方

1

フライパンにごま油を敷き、弱火でにんにくととうがらしを炒める。
香りがでてきたらきゅうりともやし、粗塩を加え、強火でサッと炒める。

2

木綿豆腐を手でくずしながら加え、炒め合わせたらポン酢しょうゆを加えて強火で炒め合わせる。