

## 季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°



きゅうりとエビの  
中華炒め

エネルギー  
96kcal

たんぱく質  
10.6g

脂質  
4.4g

炭水化物  
4.6g

食塩相当量  
0.7g

### ●材料（3人分）

|          |         |          |      |
|----------|---------|----------|------|
| きゅうり     | 200(2本) | <調味料>    |      |
| えび       | 150g    | 中華あじ（顆粒） | 小さじ1 |
| 油        | 大さじ1    | しょうが     | 少々   |
| <水溶き片栗粉> |         | 酒        | 小さじ1 |
| 片栗粉      | 小さじ1    | 砂糖       | 小さじ1 |
| 水        | 小さじ2    |          |      |

### ●作り方

1. きゅうりは輪切り、しょうがはみじん切りにする。  
えびは背わたを取る。
2. フライパンを熱し、油としょうがを入れて1を炒める。
3. えびに火が通ったら、調味料を加えて炒め合わせる。  
最後に水溶き片栗粉を加えて、軽く炒めて仕上げる。

とびしまショッカン

プチ

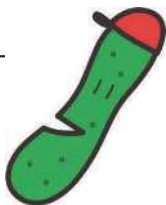
アイデア

### アレンジレシピ

エビの代わりにイカ、ベーコンなどを使っても。

### おすすめレシピ

きゅうりは炒めても美味しく食べられます。きゅうり、トマト、ピーマンで炒めて卵でとじると見た目も鮮やかな一品に。



飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局  
問合せ先 0567-97-3469(直通)