

簡単!

きゅうりとパプリカの塩麹ナムル



ー材料（2人分）ー

	きゅうり	1本
	パプリカ（赤）	1/4個
	ツナ（50g）	1缶
A	塩麹	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1

ー作り方ー

1. きゅうりは綿棒などで叩いて割り、3cm位の長さに切る。
2. パプリカは1cm幅のせん切りにし、長さをきゅうりと同じにする。耐熱皿に入れラップを掛け、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
3. ツナ缶は水気を切る。
4. ボウルにAと1～3の材料を入れ、和える。
5. 器に盛り、白ごまをふる。

1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
69kcal	6.5g	2.4g	6.0g	0.8g