

香りで食欲アップ！

# きゅうりの ガーリック焼き

## 【材料 4人分】

きゅうり …………… 2本  
 オリーブオイル …… 大さじ1  
 ニンニク …………… 1片  
 塩 …………… 小さじ1/3

### 1人分 栄養量

• エネルギー 39 kcal • 脂 質 3.3 g  
 • たんぱく質 0.66g • 塩 分 0.3 g



**3**のフライパンにカットした面を下にしてきゅうりを並べます。  
 中火で3分くらい、動かさずに焦げ目がつくまで焼きつけます。



しっかりと焦げ目がついたらひっくりかえして、裏面も3分くらい焼きます。



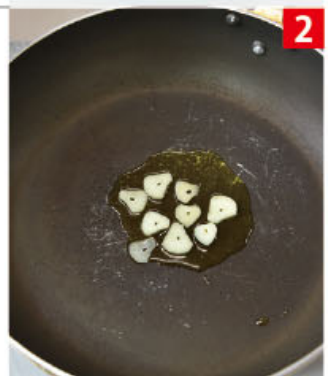
器に盛り付けて塩を振り、最後にニンニクをのせてできあがりです。



きゅうりは縦半分、長さを半分に切り、ニンニクは薄い輪切りにします。



フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて、弱火の中火にかけます。



ニンニクが色づいたら、取り出しておきます。

