



春野菜とエビの 塩炒め

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質
160kcal	16.9g	5.6g
食物繊維	食塩相当量	野菜重量
2.2g	0.9g	120g

材料（4人分）

エビ(無頭・殻付き) …………… 300g
 スナップエンドウ …………… 200g
 春キャベツ …………… 200g
 長ネギ …………… 長さ10cm分
 ショウガ …………… 小さじ1
 塩 …………… 少々
 油 …………… 少々

鶏ガラスープの素
 …………… 小さじ2/3
 A 水 …………… 120ml
 酒 …………… 大さじ2
 塩 …………… 少々
 油 …………… 大さじ1
 片栗粉 …………… 小さじ1
 ゴマ油 …………… 小さじ1

作り方

- ①エビは殻をむき、背中に切り目を入れて背わたを取り、水洗いして水気を取っておく。
スナップエンドウとキャベツは、食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め薄切りに、ショウガはみじん切りにする。
- ②沸騰したお湯に、塩と油を入れ、スナップエンドウ、キャベツ、エビの順にさっとゆで、ざるに上げる。
- ③フライパンに油を熱し、長ネギ、ショウガを加えて炒める。香りが出たらAと②を加えてさっと炒める。
- ④Aの調味料が煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにゴマ油を回しかける。

★エビを、イカや豚肉に変えてもおいしいです。

★スナップエンドウの変わりに、アスパラを使っても色がきれいです。

★ゆでるときに塩と油を入れると、色つやが良くなる・海産物の旨味の流出を防ぐ等の効果があります。