

大根とえびのとろみ炒め



【やさしい量】一人あたり 約 105g

【材料】2人分

大根	160g	
エリンギ	40g	
むきエビ	100g	
A	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2
	水	1/2カップ
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1	
小ねぎ	10g	

【作り方】

- ①大根は短冊切り、エリンギは5mmの薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、えびを両面に焼き色がつくまで中火で焼き、いったん取り出す。
- ③②にエリンギを入れ片面に焼き色がつくまで焼いたらエリンギを裏返し、大根を加え、大根が少し透き通るまで2～3分ほど炒め合わせる。
- ④③にえびと混ぜ合わせたAを加え、ひと煮立ちさせとろみがつくまで炒める。
- ⑤器に盛り、小ねぎをちらす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	121kcal	9.0g	6.1g	58mg	1.0g

ひとくちメモ

とろみがあり、のどごしがよく食べやすい一品です。