

里芋とえびの甘辛いいため



【やさしい量】一人あたり 約120g

【材料】2人分

里芋	130g	
むきエビ	60g	
（塩	少々	
片栗粉	小さじ1/4	
ブロッコリー	50g	
ねぎ	50g	
生姜	大さじ1/2	
A	味噌	大さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	水	大さじ1/2
	酒、みりん、しょうゆ	各小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2	

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて、一口大の乱切りにしてゆでる。ブロッコリーは小房に分けて、かためにゆでる。
- ②ねぎはななめ切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ③むきエビは塩でもみ、水で洗い流して水気をとり、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②の野菜を入れ炒める。③のむきエビを加えて炒め、さらに①を加え、混ぜ合わせたAを入れてからめる。

【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
	129kcal	7.7g	3.5g	55mg	1.4g

ひとくちメモ

- 季節に合わせて旬の食材を活用しましょう。
- むきエビをホタテにしてもおいしいです。