

8月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

材料

(2人分)

むきエビ	…20尾
生姜チューブ	…10g
にんにく	…1/3かけ
長ねぎ	…約5cm
油	…大さじ1・1/3
ケチャップ	…大さじ1・1/2
鶏がらだし	…小さじ1/3
黒酢	…小さじ1
A 豆板醤	…小さじ1/3
水	…大さじ1・1/3
片栗粉	…小さじ1強

エビのチリソース炒め



1人分183kcal／塩分1.1g

つくり方

- ①エビは片栗粉大さじ2（分量外）をからめてよく揉み混んだ後、洗い流す。
- ②①の水気を拭き、生姜チューブと和えて10分置いたら汁気を拭き取る。
- ③長ねぎは料理の上に乗せる分を白髪ねぎにし、残りはみじん切りにする。
- ④フライパンで油を熱し、みじん切りにしたにんにくを加え、香りがたったら②を中火で炒める。
- ⑤エビの色が変わったら取り出し、フライパンにねぎとAを入れ、煮立たせる。
- ⑥とろみが付いたらエビを戻して混ぜる。皿に盛り付け白髪ねぎを乗せる。



エビの下味に生姜を使ったり、味付けに黒酢を使用することで、塩分が少なくても美味しく食べられます。