

11月ver.

動脈硬化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

青梗菜とえびの豆乳クリーム煮

材料

【2人分】

	青梗菜	…2株(200g)
	むきえび	…6尾(20g)
	長ねぎ	…1/2本(50g)
	しょうが	…1かけ
	サラダ油	…小さじ1
A	水	…1/2カップ
	調整豆乳	…1/2カップ
	顆粒中華だし	…2g
	塩	…少々
	こしょう	…少々
B	片栗粉	…小さじ1
	水	…小さじ1



1人分80kcal / 塩分1.0g



つくり方

- ①青梗菜はざく切りにする。長ねぎとしょうがはみじん切りにする。えびは背わたを取る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎとしょうがを炒め、青梗菜の茎の部分を加えて炒める。
- ③茎がしんなりしたら、えびとAを加え、弱火で2～3分煮る。
- ④青梗菜の葉の部分を加え、蓋をして2～3分煮る。
- ⑤Bの水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。



牛乳ではなく豆乳を使うことで、動物性脂肪の摂取を減らすことができます。

鶴見区医師会在宅部門