

エビと春雨のさっぱり炒め

材料(2人分)



作り方

むきエビ	120g
酒	大さじ1
こしょう	少々
(A) ゴマ油	大さじ1/2
生姜チューブ	2cm
春雨(乾燥)	30g
もやし	40g
人参	30g
ピーマン	30g
パプリカ	30g
ゴマ油	大さじ1/2
(B) 醤油	小さじ1と1/2
酢	小さじ1
鶏ガラだし	0.5g

栄養価(1人分)

エネルギー	227kcal
水分	121g
たんぱく質	12.3g
カリウム	286mg
リン	158mg
食塩	1.13g



- ① 春雨はお湯でもどしておく。
- ② エビの背わたを取り、臭みをとるために酒、こしょうを振る。
- ③ 人参、ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ④ エビの水分をキッチンペーパーで拭き取り、
(A)の調味料で炒め、火が通ったら一度お皿にあげておく。
- ⑤ フライパンにゴマ油を入れ、水をきった春雨と野菜を炒め、
そこにあげておいたエビを入れる。
- ⑥ (B)の調味料を入れ、さっと炒めて完成。

★ポイント★

- 春雨を入れることで、暑い夏でもつるつると食べやすく、さっぱりとしたメニューです。ボリュームアップにもなります。
- 様々な色の野菜を入れ、明るい色合いの炒め物です。