

えびとかぶのうましお炒め



【1人分栄養量】

エネルギー：132kcal

たんぱく質：11.4g

脂質：6.5g

食塩相当量：0.9g

●野菜量：90g

【材料】 ●2人分

むきえび …100g

かぶ（葉付き） …中1/2個

しめじ …1/4株

サラダ油 …大さじ1

酒 …大さじ1

A 鶏がらスープの素 …大さじ1

にんにく（おろし） …小さじ1

こしょう …少々

レモン果汁 …大さじ1

【作り方】

- ① むきえびは背ワタを除いてきれいに洗い、水気をふき取る。
- ② かぶは皮をむいて5mm厚さのいちよう切りに、かぶの葉は5cm長さに切る。しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、えびの色が変わるまで炒める。
- ④ ③に②を加えてさっと炒めたら、Aを入れて味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けて上からこしょうを振り、お好みでレモン汁をかける。