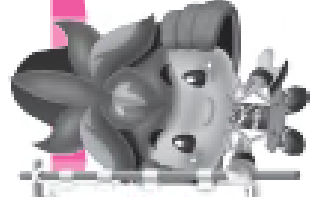


テーマ

みんなで  
目指そう  
健康長寿

21 推進中



## 料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

## おすすめの一品「エビと春野菜の甘酒炒め」

近年注目されている甘酒は、腸内環境を整えるオリゴ糖や肌の代謝にかかわるビタミン類など、豊富な栄養素が含まれています。この豊富な栄養素が体に吸収されやすい点から、飲む点滴とも言われています。そのまま飲むだけでなく、さまざまな食材と組み合わせさせてアレンジが可能です。春野菜を使った色鮮やかな一品で、食卓に春を取り入れてみませんか。



## 材料2人分

むきエビ(冷凍)	150g
A コシヨウ	少々
片栗粉	2g
アスパラガス	100g
スナップエンドウ	50g
タマネギ	50g
シヨウガ	4g
サラダ油	8g(小さじ2)
水	30g(大さじ2)
B 甘酒	30g
しょうゆ	2g
C 片栗粉	4g
水	15g(大さじ1)

※食と健康づくりの会員が試作、検討しています。

## 1人分の栄養価

エネルギー  
162kcal

たんぱく質  
17.5g

脂質  
4.6g

飽和脂肪  
0.3g

## 作り方

- ① エビはよく洗いキッチンペーパーで水気をふきとる。ポウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ② アスパラガスは根元を切り、硬い部分はピーラーでむき、2cm幅で斜めに切る。スナップエンドウはへたと筋を取り、斜め半分に切る。タマネギはひと口大に切り、シヨウガは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②のシヨウガを弱火で炒める。
- ④ 香りがたったら、②のアスパラガス、スナップエンドウ、タマネギを入れ中火で炒める。全体に油が回ったら水を加え1分炒める。
- ⑤ ④に①のエビを加え1分半炒め、Bを加えてさらに全体を混ぜながら炒める。
- ⑥ Cで水溶き片栗粉を作り⑤にまわし入れる。

## ポイント

背わたがあるエビは、きれいに背わたを取りましょう。