

## エビのネギしょうが蒸し

寒い冬にぴったり！  
旬の白菜がおいしいレシピ



調理時間

25分



### 1人分栄養量

エネルギー : 97kcal  
食塩相当量 : 0.3g



冬の野菜「白菜」といえば、鍋には欠かせない食材。鍋以外のレシピが意外と思いつかない…という時にぴったりのレシピです！寒い冬にこそ食べてほしいネギやしょうががたっぷり入っており、体が温まります。ぜひ、夕食の献立にお試しあれ。



### 材料〈4人分〉

- ・エビ 12尾
- ・白菜 600g(1/4個)
- ・長ネギのみじん切り 大さじ2
- ・しょうがのみじん切り 大さじ2
- ・にらのみじん切り 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・塩、こしょう



## 作り方

- ①白菜を一口大に切る。
- ②エビは尾と殻をとって背開きにして背わたを除き、塩少々を振ってしばらくおき、水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ③器に白菜を均一に広げて、ラップをかけ、電子レンジで6～7分加熱する。白菜がしんなりしてきたらエビを上になべ、ネギ、しょうが、にらをのせて酒、塩こしょうを振り、再びラップをかけエビに火が通るまで加熱する。



電子レンジで加熱する時間は火が通っているか確認しながら、必要に応じて調節してください。  
また、蒸器を使って調理してもOK!



### からだぼかぼか！冬に食べたい食材

ネギとしょうがは体を温める働きがあり、冬には欠かせない食材です。さらに、抗菌・殺菌作用もあることから風邪予防のためにも、食事に取り入れて体調を崩しやすい季節に備えましょう！



### 今が旬の白菜



鍋の大定番、白菜ですが、全部使いきれないこともしばしば…。そんな時には、今回のレシピがおすすめです！プリっとしたエビと柔らかい白菜の相性が抜群で、蒸器を使っての調理も可能ですが、電子レンジで手軽に作れます。

また、使用している白菜やにら、ネギ等の食材にはビタミンCが含まれているので、風邪予防や美肌効果も期待できます。