

3分でできて 失敗なし!

エネルギー 82Kcal 塩分 1.0g

豆苗と桜えびの しょうゆ炒め



冷えたビールがおいしい季節。おつまみには揚げ物やソーセージなどもよく合いますが、野菜を使ったヘルシーな一品はいかがでしょう？
豆苗は手ごろな価格なのに栄養満点。桜えびの香ばしさがポイントです！



らくらくポイント

桜えびを加えるだけで、香り高い炒め物が誰でも簡単に！
火を使う時間はわずか3分間。合わせ調味料を仕上げにまわしかけるので、慌てず失敗もなし！



ヘルシーポイント

低エネルギーなのに食べ応え満点。豆苗に豊富に含まれるビタミンB群はアルコールの分解を助け、抗酸化作用があるビタミンA、C、Eは美肌や老化予防にも。お好みで厚揚げと一緒に炒めればたんぱく質UP！

材料 (1人分)

豆苗 1パック(100g) (はさみで根本を切り落とす)

桜えび 大さじ2

※あみえびでもよい

A

にんにく (すりおろし・チューブ) 小さじ1 (約2cm分)

しょうゆ 小さじ1

ごま油 小さじ1

作り方

1. 小さめの器にAを入れて混ぜる。
2. フライパンを中火にかけ、桜えびを焦がさないように2分間ほど乾煎りし、香りがたってきたら豆苗を加えて30秒間ほど炒める。
3. 火を止め、混ぜておいたAをまわしかけ、手早く混ぜる。

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大さじ1、
キャップ1杯弱 (スクリュー線の上まで) で小さじ1です。

レシピ監修: 村田裕子 (料理研究家・管理栄養士)

動画公開中! チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

