

## 野菜料理

### エビとミントのチリソースサラダ

#### <主な材料・4人分>

エビ	8尾
塩	適量
酒	大さじ1
ミントの葉	適量
紫タマネギ	2分の1個
サニーレタス	2枚
ショウガ	2分の1片
トマト	2分の1個
砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
スイートチリソース	大さじ1



#### <作り方>

- ① 紫タマネギを薄くスライスし、水にさらし、水けを切る。サニーレタスは洗って、食べやすい大きさに手でちぎる。ショウガは皮をむき千切りにする。トマトは洗って1cm程度のさいころ状に切る。
- ② エビは酒と塩をふり、殻つきのままゆでて、冷ましてから殻をむく。背わたを取る。ペーパータオルで水気を拭き取り、横に半分に切る。
- ③ 砂糖、レモン汁、しょうゆ、スイートチリソースをボウルに入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④ サニーレタス、紫タマネギ、ショウガ、エビを入れて混ぜ、最後にトマトとミントの葉を入れ混ぜる。

【エネルギー 35kcal、タンパク質 4.4g、塩分 1.0g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)