

## \*えびストロガノフ

### <主な材料・2人分>

ごはん 2杯 (420g)

えび 8尾

酒 小さじ1

塩 少々

白菜 100g

玉ねぎ 1/2個

しめじ 1/2パック

ミニトマト 4個

オリーブ油 小さじ2

水 100ml

### 調味料 A

生クリーム 100ml

粒マスタード 小さじ1

ウスターソース 大さじ1/2

ケチャップ 大さじ1/2

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

片栗粉 大さじ1

アーモンドスライス 適量

みじんぎりんしたパセリ 適量



### <作り方>

- ① えびは尾ごと殻をむき、背中に切り込みを入れて背ワタを除く。  
塩、片栗粉（分量外）をもみこみ、水で洗ってしっかり水気をきり、酒を振っておく。
- ② 白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱して、玉ねぎ、白菜を入れて炒める。  
全体がしんなりしてきたら、水を加えて煮る。えびとしめじ、調味料 A を加えてさらに煮る。
- ④ 片栗粉を同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。器にごはんとともに盛りつけ、ごはんの上にローストしたアーモンド、ルウの上にパセリをちらしたら完成。

エネルギー 627kcal 蛋白質 18.4g 塩分 2.3g