

海老とニラの炒め物

材料 4人分

殻付き海老	8尾
A 塩	少々
A こしょう	少々
A 酒	大きじ 1
ニラ	1束
えのき	200g
長葱	1本
サラダ油	大きじ 1
生姜	1かけ
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
ラー油	適宜



作り方

- ① 殻付き海老は殻と背ワタを取り、片栗粉(分量外)でもんで汚れを取り、よく洗い流す。水気をふき取り、Aをもみ込んでおく。
- ② 生姜はみじん切りにし、長葱は斜め薄切り、ニラは根本を落とし3~4cmに切る。
- ③ フライパンにサラダ油大きじ1、生姜のみじん切りを入れ熱し、①のエビを入れ、両面焼き、一旦取り出す。
- ④ 同じフライパンに、長葱、えのきを入れ炒め、②のエビを戻し、最後にニラを加え炒め合わせ、塩、こしょうで味をつける。
- ⑤ 器に盛り、お好みでラー油をかけていただく。

一人分栄養価

エネルギー 84kcal 蛋白質 7.2g 塩分 0.6g