

「海老と春野菜のココナッツミルク炒め」

ココナッツミルクに含まれる中鎖脂肪酸は、サラダ油等に含まれる長鎖脂肪酸に比べ、吸収が早く肝臓に直接運ばれ、すぐにエネルギーとして活用されます。

<主な材料・2人分>

| | | |
|-------------|--------|-----|
| 海老（無頭、殻付き） | 6尾 | |
| 玉葱 | 1/4個 | } A |
| ゆでたけのこ | 80g | |
| エリンギ | 1本 | |
| アスパラ | 2本 | |
| オリーブ油 | 大さじ1 | |
| にんにく（みじん切り） | 1片 | |
| 生姜（みじん切り） | 1片 | |
| 鷹の爪（小口切り） | 1本 | |
| 白ワイン | 大さじ1 | |
| ●ココナッツミルク | 40mL | |
| ●ナンプラー | 小さじ1/2 | |
| ●レモン汁 | 小さじ1/2 | |
| ●鶏ガラスープの素 | 小さじ1 | |
| 塩・胡椒 | 少々 | |



<作り方>

- ① 海老は背わたを取り、尾を残して殻を剥き塩胡椒（分量外）を振る。玉葱と筍は1cm厚のくし形切りにし、エリンギは横半分に切って縦に2mmスライスにする。アスパラは根元を切り落とし、ハカマをそぎ、斜めスライス3mmする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく・生姜を熱し、鷹の爪を加える。香りがたったら海老を加え、中火で両面を焼いて白ワインをふる。そこにAを加えて中火で炒める。
- ③ ●を加え軽く炒める。最後に塩・胡椒で味を調える。

（1人分）

エネルギー 131kcal 蛋白質 14.9g 塩分 0.8g