

高血圧予防：主菜

「シュリンプボール〜3種のたれ添え〜」

れんこんには豊富なビタミン C や不溶性食物繊維の他に、カリウムを多く含んでいます。カリウムにはナトリウムの排泄を促進してくれる作用があります。

<主な材料・4人分>

- ・むきえび 300g
- ・れんこん 1/2個
- ・A 塩、こしょう 少々
- ・A しょうが（すりおろし） 小さじ1/2
- ・A ごま油 小さじ1
- ・A 酒 小さじ1
- ・A 片栗粉 大さじ1
- ・A ネギ（みじん切り） 小さじ2
- ・油 適量



<たれ1>

ケチャップ 大さじ2、レモン汁 小さじ2、ウスターソース 小さじ1、タバスコ 少々

<たれ2>

白ごま 10g、練り白ごま 10g、醤油 小さじ1、酢・レモン汁・砂糖 少々、おろしきゅうり 1/2本分

<たれ3>

すりおろし人参 1/2本分、おろし生姜・塩 少々、米酢 大さじ2、オリーブオイル 大さじ2

<作り方>

- ① えびは背わたを取って塩水で洗い、水気を切る。
- ② れんこんは皮をむき、酢水（分量外）につけ、粗みじん切りにする。
- ③ 海老を包丁でたたくように細かくする。海老と②のれんこん、Aの材料を混ぜ合わせ、よく練って直径3cmのボール状にする。
- ④ ②を揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ ソース3種をそれぞれ合わせ、お皿に盛り付ける。

(1人分)

エネルギー 214kcal 蛋白質 15.5g 塩分 1.4g