

かんたん！減塩レシピ

揚げずに簡単！エビチリ炒め



【材料（4人分）】

エビ（冷凍でも可）	300g
酒・片栗粉	各小さじ2
チンゲン菜	1袋
干し椎茸	3～4個
ごま油	大さじ1.5
生姜（すりおろす）	1かけ
トマトケチャップ	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1/2
鶏がらスープ（顆粒）	小さじ1
豆板醤	少々
椎茸の戻し汁	200ml

A

彩りよく、野菜の食感も
楽しめるレシピです！

調理時間 約15分
(干し椎茸の戻す時間除く)

【作り方】

1. 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
2. エビは背ワタを取り、酒、片栗粉で下味をつける。
3. チンゲン菜を3cmの長さに切り、根本は八つ割りにする。
4. フライパンにごま油を入れ、チンゲン菜と干し椎茸を炒める。
5. 火が通ったら2を入れ、さらに炒める。
6. Aを加え、よく混ぜて2分煮たらできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー129kcal たんぱく質16.1g 塩分1.5g