



(1人前) エネルギー548kcal タンパク25.2質g 脂質2g

<材料・1人分>

| | |
|---------------------|-------|
| ごはん | |
| ご飯 | 200g |
| エビチリ | |
| エビ | 80g |
| 卵白5g・塩0.5g | |
| こしょう・酒・片栗粉・各少々 | |
| 土生姜1g にんにく1g 白ねぎ20g | |
| ひき油 | 適宜 |
| ケチャップ | 10g |
| 豆板醤 | 1g |
| A 片栗粉 | 2g |
| 酢 | 1g |
| チキンスープ(固形1g) | 30g |
| 茶碗むし | |
| 卵 | 30g |
| 生しいたけ | 小1枚 |
| かまぼこ | 薄切り1枚 |
| みつば | 3g |
| だし汁 | 90g |
| しょうゆ | 1g |
| 塩 | 0.8g |
| ごまあえ | |
| ほうれん草 | 80g |
| 白ゴマ少々 しょうゆ4cc | |
| フルーツ | |
| 梨 | 3/8個 |

エビチリ

- 1 下処理したエビは塩・こしょう・酒に漬けて下味をつける。卵白は泡立てて片栗粉をいれ、エビに衣をつけて湯通しし加熱する。
- 2 フライパンに少量の油を引きにんにくで香りを出した後、土生姜・白ねぎを加え炒め、調味料Aを全部混ぜたものを流し入れてトロみがついたら火をとめて、①を入れ和える。

<アドバイス>

エビは脂肪が少ない良質タンパク質です。ブラックタイガーは鉄分も100g中0.2mgと少ないので鉄量を控えることができます。エビチリは、エビを揚げた調理のものが多いですが、湯通しや蒸し、焼く、電子レンジの活用などで油の使用を抑えると、肝臓にやさしい食べ方になります。