



(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20

g

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

小芋の煮付

小芋……………70g

砂糖2g しょうゆ3cc だし汁

ごまあえ

ほうれん草……………80g

白ゴマ……………少々

しょうゆ……………4cc

フルーツ

巨峰……………80g

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いれて、トロミがついたら火をとめて①を入れ和える。

<アドバイス>

エビチリは油料理のイメージですが、湯通し加熱で油の使用を減らしています。他に焼くや電子レンジを利用しましょう。