



エビチリ

【1人前】 エネルギー548kcal タンパク質25.2g 脂質2g

材料・1人分

●ごはん …………… 200g

エビチリ

- エビ…………… 80g
- 卵白5g…………… 5g
- 塩0.5g…………… 0.5g
- こしょう…………… 少々
- 酒…………… 少々
- 片栗粉…………… 少々
- 土生姜…………… 1g
- にんにく…………… 1g
- 白ねぎ…………… 20g
- ひき油…………… 適宜

- A
- ケチャップ…………… 10g
 - 豆板醤…………… 1g
 - 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

- 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。