



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
- 塩…………… 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

- 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
- さとう…………… 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

- 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。