



あやびいの楽ちゃんレシピ③

エビチリ風

【材料：2人分】

- エビ（ブラックガ-）16匹（300g）
- 小松菜（3cm位に切る）30g
- ごま油小さじ1
- ネギ（みじん切り）大さじ1位
- A • にんにく、しょうが（すりおろしチューブ）各2cm位
- 調味料（ケチャップ大さじ3、砂糖、酒 各大さじ1
片栗粉小さじ2、中華スープ顆粒、豆板醤 少々）

【作り方】



① 電子レンジ加熱可能な平皿に、殻と背ワタと除いたエビと小松菜を乗せ、上からごま油をかける。

② ①にラップをかけ電子レンジ600Wで4分かける。

③ Aを別の器で良く混ぜ②に入れ、全体をよく混ぜる。再度、電子レンジ600W3分かかけよく混ぜ出来上がり！



小松菜は、フロッキーや
いんげん、にんにくの芽
でもOK！！

【栄養価：1人分】

I補給 - 224kcal
たんぱく質 29g
塩分相当量 2.0g

綾瀬市 健康づくり推進課

電話 0467-77-1133

