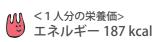




ほうれん草のエビマヨ炒め





1人分の野菜量 100 g



材料 [2人分]
ほうれん草 1束
えび8尾
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
酒 小さじ1
A ┌卵白······1/2個分
└ 片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2
┌マヨネーズ大さじ2
B ケチャップ小さじ1
└ 砂糖小さじ1/2
塩 少々

作り方

- 1) ほうれん草は茹でて水にさらし、よく絞って水気を切り、5cmの長さに切る。
- 2) えびは殻をむいて背わたをとりボウルに入れる。塩・こしょう・酒で下味を付け、Aを加えてよく混ぜる。
- 3) Bを混ぜる
- 4) フライパンにサラダ油を入れて熱し、2) のえびを中火で両面焼く。
- 5) えびに火が通ったら、1)のほうれん草とBを加え、炒める。
- 6) 塩を加えて味を調える。



対象:子どもから で年配の方まで

Cooking Point

- ・ほうれん草は茹ですぎると食感が悪くなるため、熱湯で1分程度、サッと茹でましょう。
- ・お好みでソースに粒マスタードを加えると大人向けの一品になります。