

ほうれん草のエビマヨ炒め



<1人分の栄養価>
エネルギー 187 kcal



塩分 1.1 g

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。

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。



対象：子どもから
ご年配の方まで