

なばなとえびのマスタード和え



材料 【4人分】

なばな	150g	
えび	80g(4~5尾)	
酒	大さじ1	
塩	1つまみ	
A	粒マスタード	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1と1/2
	塩・コショウ	少々
	砂糖	小さじ1/5



<1人分の栄養価>
エネルギー 65 kcal



塩分 0.7 g

作り方

- 1) えびは洗い、背ワタをとって酒・塩で下味をつける。
- 2) 1) のえびをから炒りし、火を通す。冷めたら殻をむき、3等分に切る。
- 3) なばなは洗って、塩茹でする。一口大に切って水気を絞る。
- 4) ボウルにAを入れて混ぜる。
- 5) 4) にえびとなばなを入れて和える。



対象：大人向け

Cooking Point

- なばなは茹ですぎないように気をつけてください。
- えびは殻つきのままから炒りすることで身が縮むのを防ぎます。香りがよく、旨みも逃げません。
- マスタードを抜くことで、子どもも美味しく食べられます。