



塩分 1.1g！ 小松菜とえびの卵いため

●材料 (4人分)

小松菜・・・1束(約 250g)

むきえび(冷)・・・200g

ごま油・・・小さじ2

a [卵・・・2個
塩・こしょう・・・各少々

にんにく(チューブ)・・・1cm分

酒・・・大さじ1 塩・・・小さじ1/2 こしょう・・・少々



しゃきしゃきした小松菜と、ぷりっとしたえびの食感がおいしい！
彩りのよいおかずです♪



●作り方

- ①小松菜は一口大に切る。むきえびは酒の半量をふりかけておく。
- ②フライパンにごま油小さじ1を熱し、混ぜ合わせたaを半熟状にいためてとり出す。
残りのごま油とにんにくを入れ、えびをいためる。
- ③小松菜、残りの酒を入れていためる。卵を戻し、塩こしょうで調味してできあがり。

| 1人分栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 101kcal |
| 食塩相当量 | 1.1g |

おいしく減塩!

できあがりに塩こしょうすることで塩味を感じやすくなります。塩を計量して作ってみましょう!

ちなみに、「塩少々」とは、「人差し指と親指でつまんだ量」のことです。