

## にらと桜海老のいためもの

### ●材料 (2人分)

にら・・・1束

酒・・・小さじ1

桜海老・・・12g

みりん・・・小さじ1

サラダ油・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

にらと桜えびを使った  
スタミナ料理です♪  
残暑が"厳しい時にぜひ！



### ●作り方

- ①にらを4~5cmの長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油と桜海老を入れ、香りが"立つまで"いためる。
- ③にらを加えてサッといため、酒・みりん・しょうゆを加え、いため合わせる。

1人分栄養価	
エネルギー	49kcal
食塩相当量	0.4g

おいしく減塩！

にらには、ナトリウムを排出する働きのあるカリウムが"豊富に含まれています。

夏の定番料理、そうめんのつゆの代わりにすると、アジアン風になり、塩分も抑えることができます。