

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

●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。



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!



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。