

このコーナーはPDF版では掲載していません。

ちよび塩春レシピ♪

えびと新じゃがのチリソース風

健康増進課健康づくり班 ☎0820(73) 5504



今回は春の新じゃがいもを使ったレシピを紹介します。味付けにはトマトケチャップを使用しています。トマトケチャップはトマトのうま味をいかした食塩量少なめの調味料です。トマトの栄養素も含むため一石二鳥です。にんにくとしょうがを組み合わせることですらにおいしくなります。ぜひ作ってみてください。

材料（2人分）

えび（無頭殻付き） …………… 150g	A	ケチャップ…………… 大さじ2
新じゃがいも …… 200g		鶏ガラスープの素… 小さじ1/2
長ねぎ…………… 40g		砂糖…………… 小さじ1
片栗粉…………… 大さじ1		おろしにんにく …… 小さじ1/2
サラダ油 …… 大さじ1		おろししょうが …… 小さじ1/2
		水…………… 大さじ2

作り方

- ① えびはしっぽまで殻をむき、背わたをとる。酒（分量外）につけてしばらくおく。水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 新じゃがいもは皮をむき、一口大に切って、水につけておく。水気を軽く切って、耐熱皿に並べ入れ、ラップをして、電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ③ 長ねぎは粗みじん切りにする。
- ④ ボウルにAの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、①、②を入れて焼く。えびの両面に焼き目がついたら、③の長ねぎを加えてさっと炒め、Aを加えて煮絡める。

1人分の栄養素量…エネルギー 250kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 6.6g、食物繊維 4.3g、食塩相当量 1.1g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所等にちよび塩レシピを置いていますので、ご活用ください。