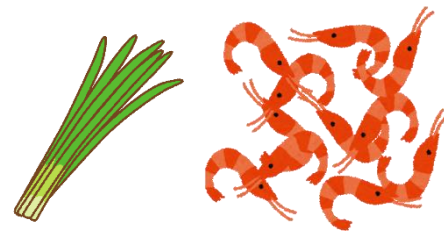




食改さんのおすすめレシピ

ニラと桜えびの千切り



材料（4人分（2枚分））

ニラ	200g（2束）
にんじん	100g（1/2本）
たまねぎ	300g（1と1/2個）
桜えび	20g
A { 卵	4個
水	大さじ4
中華スープの素	小さじ1
B { しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
豆板醤	小さじ1
小麦粉	大さじ8
ごま油	大さじ1

作り方

- ①ニラは5cmの長さに切り、たまねぎは皮をむいて薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ②ボウルに野菜の半量と桜えびの半量、小麦粉大さじ4、Aの半量を入れ、さっと混ぜる。
- ③フライパンにごま油（大さじ1/2）を中火で熱し、生地を入れて平らに広げる。3分焼いて弱火にして蓋をし、さらに3分焼いて取り出す。
- ④もう1枚も同様に焼く。
- ⑤焼き色が付いた面を上にして、四角く切り分け、Bを合わせて添える。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 258kcal
たんぱく質	： 14.7g
脂質	： 10.0g
食塩相当量	： 2.3g



ポイント

- 野菜がたっぷりとれます。
- 桜えびの風味が食欲をそそります。

