


個別レシピ登録票

料理名		えびとオータムポエムのしょうゆあんかけ			
○写真		○材料（4人分）			
		オータムポエム	1 把		
		えび（殻つき）	200 g		
		しめじ	50 g		
		中華スープの素	大さじ1		
		しょうゆ	大さじ2	} A	
		みりん	大さじ1		
		料理酒	大さじ1		
		サラダ油	大さじ1		
		片栗粉	少々		
		塩	少々		
		塩・胡椒	少々		
○作り方					
①□えびは殻をむいて、背ワタをとる。塩少々を入れた熱湯でゆで、冷めたら片栗粉をまぶす。					
②オータムポエムは洗って、2～3 cm幅に切る。しめじは小房に分ける。					
③フライパンにサラダ油を熱し、オータムポエムを炒めて、オータムポエムがしんなりしたら、しめじを炒める。料理酒大さじ1を入れて、蓋をする。					
④③に①のえびを入れて、炒める。					
⑤お湯 50 cc に中華スープの素をとかして、④に入れる。					
⑥⑤に塩・胡椒し、Aを入れて、炒める。					
○ポイント					
<ul style="list-style-type: none"> ・えびは殻をむいて背ワタをとったら、塩水でかるくもんで、汚れを落とすと臭みがとれる。 ・玉ねぎや人参を足せば、ご飯にあう中華丼風に召し上がれます。 					
○所要時間		10 分			
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	g	