

エビとそら豆のバターしょうゆいため

Vol. 35
(平成 22 年 6 月号)

1 人分 177kcal 塩分 1.8g 食物繊維 4g

【材料 (2 人分)】

・エリンギ	大 2 本	・バター	10g
・無頭エビ	8 尾	・しょうゆ	小さじ 2
・塩コショウ	少々	・酒	小さじ 1
・そら豆 (ゆでて薄皮を除いたもの)	100g		



【作り方】

- ① エリンギは縦半分になり、斜め薄切りにします。
- ② エビは尾を残して殻をむきます。背に縦に切り目を入れて背わたをとり、塩コショウで下味をつけます。
- ③ フライパンにバターを熱して②のエビをいためます。色が赤く変わったなら①のエリンギを加え、しんなりしたら、そら豆、酒、しょうゆを加えていため合わせます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

**そら豆は、たんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。
さらにエビのたんぱく質、エリンギの食物繊維で、栄養バランスの良い 1 品になっています。**

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。