

海老とアスパラガスのチリソース炒め



材料(1人分) 129kcal, 1.45単位

- | | |
|--------------|----------------------|
| むきえび 80g | ★鶏がらスープ 10ml |
| ごま油 0.5g | ★固形中華だしの素(ペースト) 0.5g |
| グリーンアスパラ 40g | ★トマトケチャップ 8g |
| たまねぎ 25g | ★砂糖 2g |
| ごま油 0.5g | ★こいくちしょうゆ 1g |
| 土しょうが 0.1g | ★豆板醤 0.4g |
| | チンゲン菜(添え) 40g |

つくり方

- 1.アスパラガスは根に近い部分を切り落とし、3cmの長さの乱切りにし、分量外の水でさっと湯通しする。
- 2.チンゲン菜は小ぶりの葉を使用し、よく洗って切らずにそのまま茹でる。
- 3.玉ねぎをみじん切りにする。
- 4.土しょうがはすりおろす。
- 5.熱したフライパンにごま油をひき、えびを炒める。火が通ったら、バットに移しておく。
- 6.5のフライパンにごま油を再度ひき、4のおろし生姜を加え、すぐに3のたまねぎを入れて炒める。たまねぎに火が通ってきたら、★の調味料を全て入れて煮詰めチリソースを作る。
- 7.6に1のアスパラガスと5のえびを加え、ソースをよくからませる。
- 8.2のチンゲン菜を皿に盛り付け、その上に7を盛り付けて完成。

| 栄養価 (1人当たり) | エネルギー(kcal) | | たんぱく質(g) | | 脂質(g) | | 炭水化物(g) | |
|----------------|-------------|----|----------|----|-------|------------|---------|--|
| | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6(g) | 調味料 | |
| 単位 (1人当たり) | 0 | 0 | 0.8 | 0 | 0.1 | 0.35(105g) | 0.2 | |

* 計算せず

焼き春巻き



材料(1人分) 90kcal, 2.0単位

- | | |
|----------------------|------------|
| 豚ひき肉 15g | ★砂糖 1g |
| たけのこ(水煮) 10g | ★塩 0.1g |
| にら 5g | ★こしょう 0.1g |
| 干しいたけ 2g | 片栗粉 1g |
| 植物油 0.5g | 水1g |
| ★酒 4g | ごま油 1.5g |
| ★固形中華だしの素(ペースト) 0.3g | 春巻きの皮 10g |
| ★こいくちしょうゆ 2g | ミニトマト 10g |

つくり方

1. 干しいたけを分量外の水でもどし、干切りにする。
2. にらはよく洗い3cmの長さに切りそろえる。たけのこは3cmの干切にする。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を入れ、色が変わってきたら1と2を入れてさらに炒め、★の調味料を加えて味をつける。具材に十分に火が通ったら、片栗粉を水に溶いて回しいれ、とろみをつける。
4. 春巻きの皮を広げ、上に3を載せて巻いていく。巻き終わりを分量外の水溶き片栗粉を塗り、春巻きの皮がはがれないようにする。
5. 熱したフライパンにごま油をひき、4の春巻きの巻き終わりを下にして焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、色よく焼く。
6. 皿に盛り付けてミニトマトを飾れば完成。

| 栄養価 (1人当たり) | エネルギー(kcal) | | たんぱく質(g) | | 脂質(g) | | 炭水化物(g) | |
|----------------|-------------|----|----------|----|-------|----------|---------|--|
| | 表1 | 表2 | 表3 | 表4 | 表5 | 表6(g) | 調味料 | |
| 単位 (1人当たり) | 0.4 | 0 | 0.4 | 0 | 0.2 | 0.9(27g) | 0.1 | |

* 計算せず