

# 白菜と桜えびのさっと炒め(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 47kcal 食塩相当量 0.7g

野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

ハクサイは塩もみをした後に水気をしっかり絞ると、水っぽくならず、シャキシャキした食感を出すことができます。桜えびの風味がアクセントになり、上品な味付けとなっています。フライパン一つで、短時間で作ることができる簡単レシピです。

材料(2人分) 調理時間 10分

ハクサイ 200g、塩少々、長ネギ 1/2本、桜えび大さじ2、ゴマ油大さじ1、コショウ少々、【調味料】酒大さじ1、塩ふたつまみ

## 作り方

- ① ハクサイは葉と芯に分け、芯は拍子切り、葉はざく切りにして塩もみし、水気をしっかり絞る。長ネギはたて半分に切り、斜め切りにする。
- ② 調味料を混ぜ溶かす。
- ③ フライパンにゴマ油をひき、強火で熱し、①を炒め、桜えびを加え、②を回し入れ、汁気を飛ばしながら炒める。
- ④ 器に盛りコショウをふる。

