

さいしょに野菜!きちんと野菜!!

野菜モリモリ 350

エビと野菜の塩昆布蒸し



エビの代わりに、イカや鶏肉を使ってもおいしく作れます。

【1人分当たり】

エネルギー……………155kcal
野菜使用量(きのこ類含む)……110g
食塩相当量……………1.2g

健康応援レシピ!

～体重・腹囲が気になる方へ～

国保発!



【材料 2人分】

・むきエビ	8～10尾	・塩昆布	10g
・料理酒	大さじ1	・おろしにんにく	小さじ1
・長ネギ	1本	・みりん	大さじ1
・キャベツ	葉2枚	・ラー油	小さじ1
・人参	1/3本		

【作り方】

- ①むきエビは背ワタを取って、料理酒につけておく。
- ②長ネギは斜め切りに、キャベツはざく切りに、人参は短冊切りにする。
切った野菜はボウルに入れ、塩昆布も加える。
- ③おろしにんにくとみりんを混ぜ合わせて②に入れ、全体に絡め合わせる。
- ④クッキングシートの真ん中に③をのせ、その上にエビを置いてこぼれないように包む。
- ⑤お皿に④をのせ、電子レンジ500wで4分ほど加熱する。
最後にお好みでラー油をかけて完成。



管理栄養士からのおすすめポイント

醤油や塩を足さなくても塩昆布から塩気とうま味が出るため、塩分を抑えられます。
加熱することでカサが減るので、野菜をたくさん食べることができます♪♪