

2024年11月号

【料理名】大根とえびの塩トロミ煮



【献立】

鶏ささ身と小松菜のおかかあえ
れんこんのきんぴら

【調理時間】20分

【カロリー】141 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】(2人分)

大根……300g
えび……16尾(150g)
しょうが(せん切り)……1かけ分
A 水……1カップ
A 酒……大さじ1
A 鶏ガラスープの素……小さじ1
A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
A こしょう……少々
B かたくり粉……小さじ2
B 水……小さじ4
小ねぎ(小口切り)……適量

【作り方】

1. 大根は皮をむいて小さめの乱切りにし、耐熱皿にのせる。ふんわりとラップをして電子レンジで6分加熱する。
2. えびは殻をむいて背わたを除く。
3. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、②を炒める。色が変わったらAを加えて煮たて、①としょうがを加えて弱火にし、ふたをして7～8分煮る。
4. ①といたBでトロミをつけ、器に盛って小ねぎをふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。