

なすのレンジ蒸しえびあんかけ

- ・なすの甘味とえびの旨味とだしとで、塩分を抑えられて美味しいです。
- ・レンジを使う事で時短に出来上がり、冷やしてもよいです。
- ・レンジで温め直す事が出来るので作り置きができます。



1人分あたり

【エネルギー】	44 kcal
【たんぱく質】	3.7 g
【脂質】	0.2 g
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜重量】	150 g

下関市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

なす	・・・ 600g
えび	・・・ 40g
だし	・・・ 3/4カップ
塩	・・・ 小さじ1/3
しょうゆ	・・・ 小さじ1/2
酒	・・・ 大さじ1
かたくり粉	・・・ 大さじ1/2

作り方

- ① なすはへたを取って全体の皮をむき、塩少々を加えた水に3～4分つけあく抜き、えびは背わたを除いて殻をむき横に1cm幅に切る。
- ② 耐熱性のポリ袋になすを入れ、軽く口を閉じて、電子レンジで4分加熱する。粗熱がとれたら箸で縦に食べやすく裂いて器に盛る。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ煮立ったらえびを加えて2～3分煮る。片栗粉を同量の水で溶いて加えとろみをつけ、②にたっぷりかける。