

# 長芋とむき海老の煮物

材料	2人分	
長芋		120g
オクラ		4本
A	だし汁	120g
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
むき海老		40g
酒		大さじ1/2
片栗粉		小さじ1



## 作り方

- ① むき海老は片栗粉(分量外)をまぶして洗い、水気を取り酒をかけておく。オクラは茹でる。
- ② 長芋は皮をむき2cmの輪切りにし、Aで煮る。落とし蓋をして中火で10分。
- ③ むき海老は水気を取り、片栗粉をまぶし付け②に加えて煮る。
- ④ 全体にとろみがつくように鍋を回し煮詰める。器に盛り、茹でたオクラを添える。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	77	6.0	0.3	12.0	0.4

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか