

エビと白菜のクリーム煮

(一人分の栄養価)

エネルギー	315kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	23.7g
炭水化物	14.9g
食塩相当量	2.1g



よこすかE表示
推進中

計算協力：保健所健康づくり課



材料 (4人分)

干しエビ・・・大さじ4
 ※車エビを干したもので、殻の付いていないもの
 白菜・・・大6枚
 生姜・・・1かけ
 かいわれ大根・・・適量
 カニかまぼこ・・・適量

サラダ油・・・大さじ3
 牛乳・・・1と1/2カップ
 生クリーム・・・1/2カップ
 酒・・・大さじ1
 砂糖・・・小さじ1/2
 片栗粉・・・大さじ2
 塩・・・適量
 コショウ・・・適量

作り方

① (下準備) 干しエビはぬるま湯 1/2 カップにひたして柔らかくし、戻し汁はとっておく。
 白菜は軸と葉に分けて、軸は食べやすい大きさに斜め切り、葉は大きめのざく切りにする。
 生姜はみじん切りにする。

② 中華鍋を熱してサラダ油をなじませ、生姜のみじん切りと戻した干しエビを入れて、香りが立つまで炒める。



7ポイント

③ ②に白菜の軸を加えて強火で手早く炒め合わせ、酒・砂糖・干しエビの戻し汁を加えて、混ぜ合わせる。

④ 白菜の軸がしんなりしたら、葉の部分を加えて、混ぜながら手早く葉に火を通す。

⑤ 全体に火が通ったら、牛乳・生クリームを加えてとろ火で温め、煮立ってきたら、塩コショウで味を調べ、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

⑥ ⑤を器に盛り付け、かいわれ・カニかまぼこを載せる。

生のエビを使う場合は、戻し汁の代わりに鶏ガラスープで旨みをプラスします。

牛乳だけでも良いですが、生クリームを加えると濃厚な味わいに仕上がります。