

小松菜と干しえびのピリ辛ソテー

材料・分量

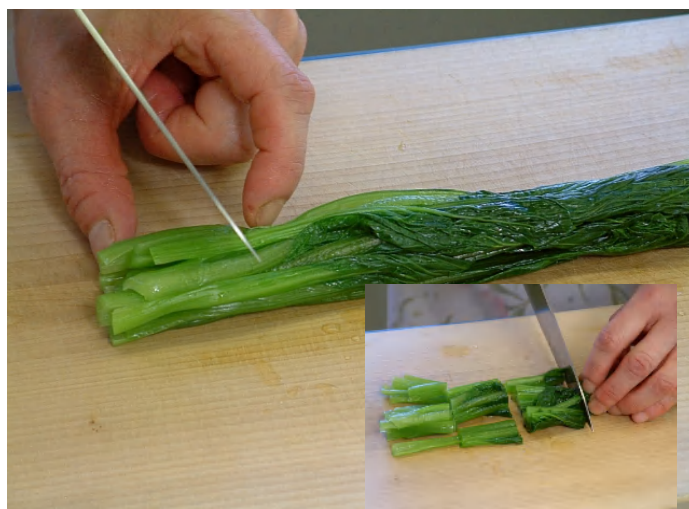
材料名	1人分
小松菜	100g
干しエビ	2g
湯	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ラー油	少々



エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	コレステロール	塩	分
77	2.7	6.2	2.4	10.3		1
キロカロリー	g	g	g	g		g

作り方

- ①小松菜は根元を切ってたっぷりの熱湯で色よく茹で、水にとって冷まし、水気をかたく絞って約4センチの長さに切る。



②干しエビは分量の湯につけて柔らかく戻しておき、フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を炒め、しんなりしたら干しエビを戻し汁ごと加えて炒める。



③最後に塩とこしょう、ラー油を加えて調味する。



完成です。