

熱中症対策



お手軽に 主菜



エビチリもどき (1人分)



材料

- ・ 冷凍エビシューマイ 6個
- ・ チンゲン菜 60g(1株)

*お好みでラー油を加える

| | | |
|-----|------------------|--------|
| ・ A | ケチャップ | 大さじ2 |
| | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | 水 | 大さじ1 |
| | にんにく (チューブ入り) | 小さじ1/4 |
| | ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① チンゲン菜は根元を切り落とし、よく洗う。
- ② 耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで3分を目安に加熱する。
- ③ ボウルにA(調味料と水)を入れよく混ぜる。
- ④ ③のボウルに冷凍エビシューマイを加えて混ぜ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分を目安に加熱する。
- ⑤ チンゲン菜とエビシューマイを盛り付けいただく。

1人分 栄養成分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 143Kcal |
| たんぱく質 | 5.9g |
| 食塩相当量 | 2.6g |