

食を楽しむ、考える。

One point!
えびは良質のたんぱく質を豊富に含みます。脂質が少ないのでエネルギーが低く、ダイエットにもおすすめの食材です。



プリプリのえびと シャキシャキ野菜がおいしい えびとスナップえんどうの 中華炒め

材料(2人分)

266442	下ごしらえ尾付むき海老	170g
266001	産直 滋賀の生きらげ	10g
	スナップえんどう	100g
	人参	30g
	玉ねぎ	1/2個(100g)
	サラダ油	小さじ2
	長芋	90g
	ごま油	小さじ1/2
A	酒	小さじ1/2
	塩	小さじ1/5
	片栗粉	小さじ1
B	鶏ガラスープの素	小さじ1強
	砂糖	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	水	50ml

作り方

- 1 解凍したえびにAをもみ込む。生きらげは石づきを取り30秒以上湯通してから食べやすく切る。スナップえんどうは筋を取り、玉ねぎはくし形切りにする。長芋は皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。人参は短冊切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油半量を熱し、えびの両面を焼いて取り出す。同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、長芋以外の野菜ときくらげを入れて炒める。火が通ったら長芋を加えてさらに炒め合わせる。
- 3 弱火にしてBを回し入れて混ぜ合わせ、えびとごま油を加えてひと混ぜする。

266442 冷凍 次回12月4日

シープリメクスコ/ベトナム
下ごしらえ尾付
むき海老(L)
170g(8尾)★



えび

殻むき、背わたとり、尾先カット、
すじ切り等の下処理済み

皿:直径約18cm

本体 **880**円
(税込 **950**円)

無給餌無投薬で育て、酸化
防止剤・保水剤も不使用。
〔原産国:ベトナム〕 えび



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイベ
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

えびは健康な生活を送るための スーパーフード!

えびは低糖質、低脂質、低エネルギーで高たんぱく質と、健康的な生活に欠かせない食材です。たんぱく質は筋肉や皮膚などの身体づくりに大切な栄養素ですが、肉類と比較してもほとんど遜色ありません。たんぱく質の合成と貧血予防に関わるビタミンB12、強い抗酸化作用のビタミンE、コレステロールを減す働きや高血圧予防、肝臓強化などの働きがあるタウリンも含まれます。緑黄色野菜と一緒に料理して、健康な生活を!