



小松菜とえびの中華蒸し



材 料 [2人分]

- 小松菜 2/3袋 (140g)
- 冷凍むきえび 40g
- A { すりおろしにんにく 小さじ1/4
- ごま油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った小松菜を耐熱皿に入れ、解凍して水切りをしたえびのをせ、合わせておいたAをかける。
- ② ラップをしてレンジで4~5分加熱し、よく混ぜ合わせる。
(大きめのえびの場合は最初に1分加熱しておく)

1人分の栄養価等

- 53Kcal
- 塩分 0.9g