

副菜

適塩テクニック：うまみを活かす・とろみをつける

チンゲン菜とさくらえびの炒め煮



1人分
塩分量**0.7g**
54kcal

【材料】 2人分

■ チンゲン菜	120g	A	■ みりん	小さじ1
■ えのきたけ	40g		■ しょうゆ	小さじ1
■ さくらえび（素干し）	5g		■ 酒	小さじ1
■ ごま油	小さじ1		■ だし汁	100ml
■ かたくり粉	小さじ1			

【作り方】

- ①チンゲン菜は長さ3cmくらいに切る。
えのきたけは半分に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、①とさくらえびを入れて炒め、
Aを入れ煮る。
- ③水溶きかたくり粉でとろみをつけ、器に盛る。



Point

とろみをつけることで、さくらえびのうまみを逃しません！
ごま油で炒めることで、香ばしさも活かします。