

チンゲン菜とさくらえびの炒め物

1人分 53kcal 食塩相当量 0.6g

材料：2人分

チンゲン菜 150g

さくらえび（干し） 8g

ごま油 大さじ 1/2

酒 大さじ 1/2

しょうゆ 小さじ 1

- ① チンゲン菜を葉と茎で分けて食べやすい大きさに切ります。
- ② ごま油をフライパンに敷き、チンゲン菜の茎から炒め、しんなりしたら葉を炒めます。
- ③ さくらえびを加えて炒め、酒としょうゆを加えてサッと炒め、味をととのえます。

★ さくらえびによっては塩味が強いものがあるので、しょうゆの量を加減してください。

