

えびと春キャベツの あんかけ生姜炒め

**減塩と聞くと
「味が薄くて物足りない…」と
思いませんか?**

調理や味つけを工夫すれば、素材の旨味や香りを活かした“おいしい減塩料理”が作れます。本号は「炒め物」がテーマです。ふつうに作ったときは塩分1.8gですが、この作り方では1.1gです。他の「炒め物」にも、応用してくださいね♪

 調理時間の目安: **15分**

材 料 (2人分)

- えび(殻付き) 200g
 - 春キャベツ 1枚 (100g)
 - 長ねぎ 1/4本 (25g)
 - 生姜(しょうが) 1片 (10g)
 - ごま油 大さじ1/2
- (A)**
- 酒 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1
 - こしょう 少々
- (B)**
- オイスターソース 小さじ1
 - ポン酢 小さじ1/2
 - 酒 小さじ2
 - 水 1/4カップ
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - 塩・こしょう 少々

作 り 方

- ① えびは尾を残して殻を剥き、背ワタをとって洗い水気をふいて**(A)**をからませる。
- ② キャベツの葉は一口大にちぎり、芯は包丁の腹で叩きつぶしてから一口大にちぎる【写真】。
- ③ 長ねぎは縦半分に分けてから斜め薄切りにする。生姜は千切りにする。
- ④ **(B)**は合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、えびを入れて色が変わるまで中火で炒める。生姜、長ねぎ、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ⑥ 再度よく混ぜた**(B)**を回し入れてとろみがつくまで炒め合わせる。



芯はつぶしてちぎる



〈1人分〉 エネルギー.....129kcal 食物繊維.....1.2g カリウム.....337mg

減塩 POINT♪  **おいしい減塩で 塩分1.1g**
ふつうに作ると...1.8g

- 炒め物のおいしい減塩は、今回のように野菜をちぎったり、あんかけ仕上げにするのがポイントです。
- オイスターソースなど甘味のある調味料は、塩ではなく、酢を合わせることで料理の味が引き締まります。
- 長ねぎや生姜など香りのある野菜と風味のあるごま油を使うと、減塩しても満足感のある味わいになります。



- えびは尾を残して炒めましょう! 香りと旨味がアップします。
- キャベツの葉や叩きつぶした芯は、ちぎることで断面が複雑になるので味がしみやすくなり、おいしい減塩料理が作れます。