

〇海老と野菜のあんかけもち

【材料 2人分】

- ・切り餅 4切
- ・海老 4尾
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 20g
- ・ブロッコリー 2房
- ・しめじ 1/2房
- ・サラダ油 適量

野菜はお雑煮の材料など、
冷蔵庫にあるものでアレンジも可！

〈調味料〉

- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・水 水400cc
- ・酒 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・しょう油 小さじ1/2
- ・〈水溶き片栗粉〉水 大さじ2・片栗粉大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライスし、にんじんは拍子木切り、ブロッコリーは下茹でしておく。しめじはほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め柔らかくなったら調味料を加える。煮立ったら、調味料を加え、下処理した海老、ブロッコリー、しめじを加えて炒める。
- ③ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ④ 焼いた切り餅の上にあんかけをかけて仕上げる。

エビ…ゆでたり焼いたりすると、背が丸くなることから、腰が曲がるまで長生きできますようにという長寿を祈願して、おせち料理に取り入れられる。

エビに含まれる栄養素・効果
高たんぱく、低脂質