

小えびの白滝ごはん



材料(4人分)

白滝……………1袋(200 g)
 紅生姜……………30 g
 乾燥小えび……………大さじ4
 和風顆粒だし……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1/2

炊き上がったご飯…400 g



10分
(炊飯時間
除く)

1人分の栄養価

エネルギー：186kcal
 たんぱく質：6.1 g
 食塩相当量：0.9 g
 カルシウム：143mg
 食物繊維：3.1 g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして白滝を2～3分茹で、ザルにあげて水気を切る。
あら熱が取れたら包丁で細かく刻む。
- ② 紅生姜は包丁で細かく刻む。
- ③ フライパンにごま油を熱し、刻んだ白滝と紅生姜、小エビ、顆粒だしを入れ、中火で水気をとばすように炒める。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ、器に盛りつける。

ポイント

- ・白滝を使ってかさ増しすることで、気になるカロリーを抑えました。
下茹ですること独特の風味をやわらげ、食べやすくなります。
食物繊維たっぷりで便秘予防にも◎
- ・紅生姜の代わりに、カリカリ梅やたくあんなどでもおいしく仕上がります。
- ・乾燥小えびはカルシウムが豊富な食材です。