

アスパラと桜エビのにんにく炒め



桜エビにはビタミンB群やカルシウム・リン・マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれます。またグリーンアスパラは骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKや疲労回復に役立つアスパラギン酸を多く含みます。

◆材料(2人分)

材 料	分 量	備 考
グリーンアスパラ	120 g	
にんにく	2 g	½かけ
桜エビ	4 g	大さじ1杯
オリーブ油	4 g	小さじ1杯
塩昆布	2 g	
日本酒	10g	小さじ2杯
食塩	0.6 g	ひとつまみ
こしょう	少々	

◆作り方

1. アスパラは根元の固い部分の皮をピーラーでむき、斜め切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。
3. にんにくの香りが立ったら、アスパラを入れて炒める。
4. 色が鮮やかになってきたら、酒と桜エビと塩昆布を加えて炒める。
5. 食塩とこしょうで味を調える。

栄養量 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		カルシウム	ビタミンD	食塩
			糖質	食物繊維			
46 kcal	3.1 g	2.2 g	1.4 g	1.3 g	55 mg	0.0 µg	0.5 g

