

# Dining

お料理アドバイザー

ダイニングメニュー

春キャベツが甘くておいしい一品

## 蒸しキャベツのえび入りあんかけ

お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full  
従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

春キャベツ	400g
えび	200g
ぶなしめじ	1/2パック
酒	大さじ2
塩	ふたつまみ
しょうが(千切り)	5g
◆A中華スープ	1カップ
塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量
青ねぎ	4本

### ■作り方…調理時間約20分

- ①春キャベツは4~5cmのざく切りにする。
- ②えびは殻をむき、背わたを取り、3等分に切る。ぶなしめじはいしづきを取り、ほぐす。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を入れ、酒・塩をふり、ふたをして3~4分蒸し焼きにする。
- ④別のフライパンにごま油を熱し、しょうが・②を炒め、Aを加えて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に③を盛りつけ、④のあんをかけ、小口切りにした青ねぎをのせる。

1人あたり: 123kcal



- ・春キャベツは歯ごたえが残るように蒸すとおいしいです。
- ・えびは火を通し過ぎると硬くなるので、中火でゆっくり火を通すと軟らかく仕上がります。

この街に、あってよかった。

