

ゴロッとエビマヨ炒め

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分

野菜量 / 75g

材料（1人分）

- 冷凍むきエビ 5尾(45g)
- 片栗粉 大さじ1
- 冷凍ブロッコリー 30g
- 水煮レンコン 20g
- アボカド 25g
- サラダ油 小さじ1

- マヨネーズ 大さじ1
- ケチャップ 小さじ1
- プレーンヨーグルト 小さじ1
- 豆板醤 好みで

A

エネルギー 266kcal たんぱく質 6.3g 脂質 20.2g
炭水化物 15.6g 食塩相当量 1.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜 ② 野菜サラダ
青じそドレッシング

主菜 ★ゴロッとエビマヨ炒め

汁物 なすと玉ねぎの味噌汁

副菜 ① ★ゴロッとエビマヨ炒め

デザート・ドリンク カットパイン

作り方

- ① 冷凍のエビとブロッコリーを解凍し、水分を取る。
- ② エビはボウルに入れて片栗粉をまぶす。
- ③ レンコンをいちょう切り、アボカドを1cm角に切る。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、②を中火で両面焼く。ブロッコリーとレンコンを入れて軽く炒めたら、アボカドを加える。
- ⑥ ④を入れ全体を絡める。
- ⑦ 器に盛る。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年