

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

おしゃれガーリック炒め



調理時間 20分



おすすめポイント

色とりどりの野菜を使うことで食欲をそそります。にんにくを使うことで薄味でもおいしく食べられます。

1人分野菜量 130g

宮崎県

おしゃれガーリック炒め

(1人分あたり)

エネルギー		128 kcal
たんぱく質		9.7 g
脂 質		6.4 g
炭水化物		8.9 g
食塩相当量		1.2 g

材 料 (2人分)

無頭えび(中)		80g
A 白ワイン		小さじ1
塩・こしょう		少々
アスパラガス		60g
いんげん		50g
パプリカ(黄)		50g
ミニトマト		100g
にんにく		1片
赤唐辛子		1本
オリーブオイル		大さじ1
塩		少々
こしょう		少々

作リ方

- ① えびは殻をむき、背わたを取り、背開きにしたあと、Aの調味料に漬ける。
- ② アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、さっとゆがき、斜め薄切りにする。いんげんはすじをとって湯通しし、4～5cmに切る。パプリカは一口大に、ミニトマトはくし形に切る。にんにくは薄くスライスする。赤唐辛子は水にさらし、中の種を取り出して輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったら水気をきったえび、野菜を入れて炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
※赤唐辛子はお好みで量を加減する。



宮崎県 ベジ活レシピはこちら

