



副菜

# 水菜とあみえびの中華炒め

ほねほねレシピ



## ■材料（2人分）

- 水菜 3株(150g)
- あみえび 大さじ2 (5g)
- 舞茸 1/2パック(50g)
- ごま油 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1

1人分

エネルギー 83kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0.5g  
 カルシウム 180mg ビタミンD 1.1 μg

このレシピでとれる食品群



やさい



さかな



あぶら

## ★ポイント★

水菜とあみえびにはカルシウムが豊富です。  
 舞茸にはビタミンDが多くカルシウムの吸収を高めます。  
 オイスターソースはメーカーによって塩分量が異なります。味をみて調整しましょう。



## ■作り方（調理時間10分）

- ① 水菜は3cm長さに切る  
舞茸は手でさく
- ② フライパンにごま油を熱し、舞茸を中火で炒め水菜を加え、オイスターソースで味付けする
- ③ 火を止めて、あみえびを加えサッと混ぜる

## ★アドバイス★

あみえびは冷凍保存が可能で、卵焼きや炊き込みご飯に入れてもおいしいです。  
 あみえびのかわりに桜えび、ちりめんじゃこ、ごまを使っても良いです。

