



副菜 水菜とあみえびの 中華炒め



■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



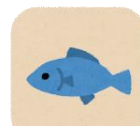
1 人分

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。

