

カリブロとえびの中華炒め 材料（4人分）

カリブロ	280 g	無頭えび（殻付き）	12尾
カリブロの葉	70 g	ニンニク	1/2 かけ
しめじ	50 g	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1	醤油	大さじ1

【作り方】

- ①カリブロは小房に分け、油通しまたは下茹でしておく。葉は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取り、小房に分けておく。えびは殻付きのまま背側に切り込みをいれ、背わたを取り除き、おろしニンニク、酒、醤油で下味をつけておく。
- ②中華なべにサラダ油を熱し、えびをつけ汁ごと加えて炒め、カリブロ、カリブロの葉、しめじを加え、炒め合わせる。



エネルギー	123kcal	タンパク質	16.1 g
脂質	3.7 g	塩分	1.0 g

（協力：信愛女学院短期大学）