

旬野菜 + たんぱく質 で

# みんな元気!おかず

ほうれん草と長ねぎに、プリプリのえびを合わせ、バターでコクを出しました。「お塩控えめの・ほんだし<sup>®</sup>」を最後に加えることで濃厚なかつおだしのうまみがより一層感じられ、塩分調整も簡単です。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家

「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店)など、著書多数。



## えびとほうれん草の だしバター炒め

Recipe Card 1人分183kcal 塩分0.8g 調理時間15分

動画でも♪



### 牧野さんのたんぱく質メモ

ほうれん草の鉄は動物性たんぱく質を組み合わせると吸収率がアップ!

旬のほうれん草は栄養満点な緑黄色野菜です。鉄を豊富に含みますが、吸収率があまりよくありません。そこで、肉や魚介類などの動物性たんぱく質と一緒に摂取して吸収率を上げることをおすすめします。中でもえびは肉に比べて低カロリーなうえ、肉には含まれていない栄養素を含んでいます。さまざまな食品を組み合わせることで食べましょう。



旬野菜 + たんぱく質の組み合わせ

旬のほうれん草と長ねぎに動物性たんぱく質のえびを合わせました。ほうれん草にはβ-カロテンやビタミンCをはじめ、鉄やカルシウム、マグネシウムなども含まれています。ねぎは緑の葉の部分にはβ-カロテンやカルシウム、葉酸が、白い部分には辛み成分のアリシンが含まれています。

### 材料 (2人分)

バナメイえび(殻付き無頭)…10尾 (250g)

→尾とひと節を残して殻をむき、背に切り目を入れて背わたを取る。

水…1/4カップ

A 片栗粉…大さじ1強

塩…小さじ1/4

ほうれん草…1束 (250g)

→ゆでて水気をしぼり、長さ3cmに切る。

長ねぎ…1/3本 →斜め切りにする。

バター…大さじ1

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし<sup>®</sup>」…小さじ2

粗びき黒こしょう…少々

レモン(くし形切り)…1切れ

### Close-up

かつお節をたっぷり使って塩分60%カット

味の素KK「お塩控えめの・ほんだし<sup>®</sup>」

かつお節職人が<sup>いぶ</sup>燻し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、さらに「やさしお<sup>®</sup>」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし<sup>®</sup>」のおいしさそのままに60%減塩<sup>\*</sup>。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます(※「ほんだし<sup>®</sup>」比、食塩相当量分)。



100g箱



小袋20袋入箱

店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

### 作り方



ボウルにえび、Aを入れてかき混ぜる。汚れが出てきたら流水で洗い、ペーパータオルで水気をよくふく。

**POINT** このひと手間でえびの汚れや臭みが取れます。



フライパンに湯を沸かし、えびを入れてサッとゆで、えびの色が変わったらざるに上げる。



2のフライパンをきれいにし、バターを入れて中火にかける。バターが溶け始めたら、長ねぎを入れて1分炒める。

**POINT** バターは焦げやすいので、完全に溶ける前に長ねぎを加えましょう。



ほうれん草をほぐしながら加え、炒め合わせる。全体に油が回ったらえびを加えて炒め、「お塩控えめの・ほんだし<sup>®</sup>」を加えてサッと炒める。器に盛り、レモンを添えて黒こしょうをふる。