

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ワンポイント

焼きそばのあんかけとしても美味しくいただけます。



ほうれん草

## ほうれん草の 海老シウガあんかけ

材料(2人分).....

ほうれん草...1束

海老...4尾

シウガ...20g

だし汁...100cc

しょうゆ...大1/2

みりん...大1

水溶き片栗粉...適宜

作り方.....

① ほうれん草は茹でて固く絞って切っておく。  
(巻くなどを使うといいです。)

② 鍋にだし汁と海老を入れて、煮立ったらし  
ょうゆ・みりんを味を調え、千切りにしたし  
ょうゆを加える。

③ ②に水溶き片栗粉でとろみをつけ皿に盛っ  
た①にかけてできあがり。

1人前  
約142kcal