

えびのケチャップソテー

材料 2人分

むきえび 100g 酒 小さじ 1/2 (2.5g)
片栗粉 小さじ 1 (3g) しめじ 40g
玉ねぎ 1/2 個 (100g) ピーマン 1 個 (40g)
土しょうが 4g 油 小さじ 2 (8g)
【合わせ調味料】
ケチャップ 大さじ 2 (36g) 砂糖 大さじ 1/2 (4.5g)
しょうゆ 大さじ 1/2 (9g) 水 50ml
＜水溶き片栗粉＞：片栗粉 小さじ 1 (3g) 水 小さじ 1

作り方

- ①えびは、水気を取り、酒をふりかけ片栗粉をまぶす。
- ②しめじは石づきを切ってほぐし、たまねぎ・ピーマンは 2cm 角に切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに油小さじ 1 を入れ、土しょうがとえびを加えて炒め、別の皿に取り出す。
- ④③のフライパンに油小さじ 1 を入れ、残りの野菜を炒め、合わせ調味料と③のえびを加えて混ぜ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



栄養価 1 人分

エネルギー 151kcal 食物繊維 2.2g
たんぱく質 12.7g カルシウム 33mg
脂質 4.4g 塩分 1.5g

毎月 19 日は「食育の日」

あすなるお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「えびのケチャップソテー」のご紹介です。
ケチャップを加熱することで酸味が和らぎ、甘みやコクがぎゅっと凝縮されるため、濃厚で深みのある味わいになり、ごはんのおかずにはぴったりです！
たっぷりの野菜とプリプリとしたえびの食感が楽しめる一品です！！ぜひお試しください♪

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなる会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和 58 年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。