

## 青梗菜のピリ辛炒め

	<b>材料(2人分)</b>				
	青梗菜				100g
人参					10g
むきエビ					20g
サラダ油				大さじ 1/2	
A	しょうゆ			小さじ 1	
	一味唐辛子			少々	
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	リン
	30 kcal	2.0g	0.4g	140 mg	30 mg



### 作り方

1. 青梗菜は食べやすい大きさに、人参は短冊に切る。
2. 1をさっと湯通しする(カリウムを減らすため)。
3. サラダ油を熱し、むきエビ、2を炒める。
4. Aで味付けする。



### コメント

- ・ 唐辛子、こしょうなど塩分のない香辛料や酢で味を調えましょう。