

# やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー  
142Kcal



たんぱく質  
14.8g



脂質  
3.6g



塩分  
1.7g

## 本格海老チリソース煮



### ●材料 (4人分)

ムキ海老	300g	A	ブイヨン	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3		水	90cc
酒	小さじ 1 強		酒	小さじ 2/3
胡椒	少々		砂糖	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 2 弱		塩	少々
卵	小さじ 2			
揚げ油	適宜		白葱	30g
			片栗粉	大さじ 1 強
にんにく	大さじ 1 強		酢	小さじ 2/3
生姜	大さじ 1 強		サラダ油	大さじ 1
豆板醤	小さじ 1/2			
ケチャップ	60g			

### ●作り方

- ① ムキ海老は粘りが出るまで塩でもみ込み、酒・胡椒・片栗粉を振り混ぜてから、溶き卵をからめる。揚げ油で完全に火が通る前にさっと揚げて取り出しておく。(油通し)
- ② フライパンに油を引き、みじん切りのにんにく・生姜・豆板醤・ケチャップを入れて香が出るまで炒める。Aの調味量を入れて味を調え、①の海老とみじん切りの白葱入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に酢で風味つける。

#### ★ワンポイントアドバイス

辛味の度合いは豆板醤の量を調節して下さい。

②のときに予め調味料を用意しておく、手順良く出来、海老に火が入り過ぎずぷりぷりとした食感に出来上がります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

