

い～な！ごはん

中華料理の定番料理である「エビのチリソース（エビチリ）」が、ご家庭でも簡単に作れると嬉しいですね。今回、エビは揚げずに炒めるので、フライパン一つで手軽に調理でき、さらに旬の野菜を加えてボリュームも栄養バランスもアップしています。

また、ピリツとした刺激のある味は食欲を増進させてくれるので、食欲が落ちているときにはもってこいです。ごはんとお野菜たっぷりのエビチリを食べしっかり栄養補給し、夏の疲れを吹き飛ばしちゃいましょう！

お野菜たっぷりのエビチリ

【材料（4人分）】

- えび 200g
- 酒 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1・1/3
- 玉ねぎ 1個
- ズッキーニ 1本
- パプリカ 1/2個
- 生しいたけ 4個

- A
- ケチャップ 大さじ4
 - 淡口しょうゆ 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 水 50cc
 - 鶏がらスープの素 小さじ1
 - 豆板醤 小さじ1

- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- サラダ油 大さじ2
- レタス 適宜



- ① えびの背ワタをとり、酒で下味をつけ、片栗粉をつける。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎは皮をむいてくし形に、ズッキーニは半月に切る。パプリカは半分に切ってヘタと種を取り除き2cm角に切る。生しいたけは軸を取り除き食べやすい大きさに切る。【A】を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①のえびを炒める。えびに火が通ったら、一度取り出しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を足し、①のにんにく、しょうがを炒める。
- ⑤ 香りが出たら②のパプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、生しいたけを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ えびを戻し入れ、弱火にしてから合わせた【A】を加える。
- ⑦ 焦げ付かないように全体をよく混ぜる。
- ⑧ 器にひと口大にちぎったレタスと⑦のエビチリを盛り付ける。

* エビはブラックタイガー、むき海老等好きなものを使ってください。また、リーズナブルな鶏胸肉でもおいしく作れます。

* お子さまや辛い味付けが苦手な人は、豆板醤の量を加減してください。

【レシピ：猪名川町いずみ会 H28.9/29 メンズクッキング「野菜入りエビチリ」を参考】

【栄養価（一人あたり）】

エネルギー	174kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	6.2g
炭水化物	15.6g
食塩	1.6g

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
(猪名川町保健センター)

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp