

よこた内科クリニック通信 Vol.32



肌寒い季節から少しぽかぽかと暖かくなってきました。生活リズムを整え家の中でストレッチなど体を動かしたりすることを意識してみましょう。よこた内科クリニックです。

海老とキャベツ炒め物



材料	2人前
海老	8尾 110g
キャベツ	150g
酒	小 1
鶏ガラスープの素	小 1/4
オイスターソース	小 1/2
マヨネーズ	小 1
油	小 1

1人前 114kcal 塩分 1.4g

- ① 海老は殻を剥き背ワタを取り、酒を振りかける
- ② キャベツを 3~4 cmの色紙切りにする
- ③ フライパンに油をひきえびを炒め焼き色がついたらキャベツを加えスープの素を振りかける
- ④ キャベツに火が通れば残りの調味料を混ぜ合わせる