

えびの中華粥

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 先生の北条米	50	186	0.15	3	8	0
水	300	-	-	-	-	-
えび(ブラックタイガー)	30	25	5.5	69	63	0.1
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
しょうが	5	2	0.05	14	1	0
鶏がらスープ(粉末)	2	4	0.3	57	4	1.0
合計		266	6.2	175	80	1.1

【 作り方 】

えびは厚みが半分になるように切る

小鍋にごま油とえび、食べやすく切ったネギを入れて炒め一旦 器に取り出しておく

の鍋に北条米と干切りにしたしょうがを加えて軽く炒める

水と鶏ガラスープを加えて沸騰したら弱火で時々かき混ぜながら約20分煮る

器に をよそり、取り出しておいた具をのせる



<ワンポイント>

米を煮ている時に蒸発しすぎないように様子を見ながら水を足してください

日本のおかゆと違って炒めたエビやごま油の風味がしっかりと感じられます。
このレシピを普通米50gで作ると258kcal(8kcal)たんぱく質9.1g+2.9gです。

「OTOクッキング倶楽部202312ミニコミレシピ」

