おすすめレシピ　　　　　　　　　　　　　　　　かんたん薬膳シリーズ

エビとそら豆のバターしょうゆいため

Vol.35
（平成22年6月号）

1人分　130kcal、塩分　1.8g、カリウム　540mg

【材料（2人分）】

・エリンギ	大2本	・バター	10g
・無頭エビ	8尾	・しょうゆ	小さじ2
・塩コショウ	少々	・酒	小さじ1
・そら豆（ゆでて薄皮を除いたもの）	100g		

【作り方】

① エリンギは縦半分に切り、斜め薄切りにします。
② エビは尾を残して殻をむきます。背に縦に切り目を入れて背わたをとり、塩コショウで下味をつけます。
③ フライパンにバターを熱して②のエビをいためます。色が赤く変わったら①のエリンギを加え、しんなりとしたら、そら豆、酒、しょうゆを加えていため合わせます。

☆★☆栄養情報☆★☆
５～６月に旬を迎えるそら豆は、たんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。
ミネラルの中でもカリウムが豊富で、むくみ解消が期待できます。

管理栄養士　信太　麻衣子

皆様のレシピを教えて下さい！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。