



# 新玉葱と桜エビ炒め

## 栄養士コメント

新玉葱は炒めることでさらに甘味を増します。  
桜エビはカルシウムが多い食材です。香りよく、うま味も多いので和え物、炒め物にオススメです。



## 作り方

- ：玉葱は半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。
- ：フライパンにオリーブ油少々とニンニクを入れ、中火にかける。香りが立ってきたら桜えびを加え、炒める。
- ：桜えびの香ばしい香りがしたら玉葱を炒める。
- ：玉葱が透明になったら、火を弱め、黒こしょう、しょうゆを入れ炒める。

## 成分値 (1人分)

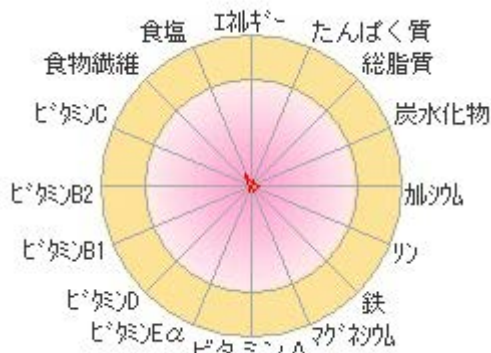
摂取値 単位

1. エネルギー	39 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	5.3 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱	50	g
2. 桜えび	2	小炒
3. 黒こしょう		少々
4. オリーブ油	1/4	小炒
5. にんにく	1/2	かけ
6. 減塩しょうゆ	1/4	小炒



(黄色い枠内です)