



桜エビのふりかけ

栄養士コメント

桜エビはカルシウムが豊富です。少量でも旨味が強いのでだしとして、和え物、炒め物、混ぜご飯など使うことができます。

作り方

：フライパンにごま油をひき、桜エビ、青ネギを炒める。

：酒、しょうゆ、みりんを入れさっと炒め、白ごまをふる。



成分値 (1人分)

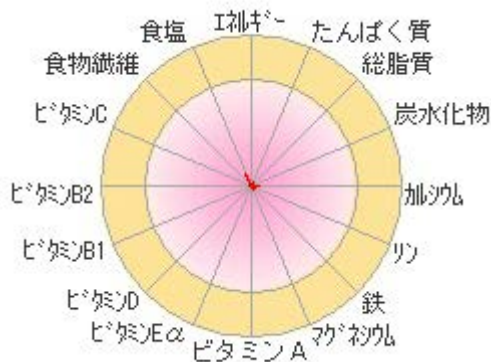
摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 16 kcal |
| 2. たんぱく質 | 1.6 g |
| 3. 総脂質 | 0.5 g |
| 4. 炭水化物 | 0.8 g |
| 5. カルシウム | 44 mg |
| 6. リン | 34 mg |
| 7. 鉄 | 0.1 mg |
| 8. マグネシウム | 10 mg |
| 9. ビタミンA | 6 μg |
| 10. ビタミンE | 0.1 mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.01 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.01 mg |
| 14. ビタミンC | 2 mg |
| 15. 食物繊維 | 0.3 g |
| 16. 食塩 | 0.2 g |

材料 (4人分)

分量 単位

| | |
|-----------|--------|
| 1. 桜えび | 8 g |
| 2. 青ねぎ | 1 本 |
| 3. 白ごま | 1 小袋 |
| 4. 減塩しょうゆ | 1/2 小袋 |
| 5. 日本酒 | 1/2 小袋 |
| 6. みりん | 1/2 小袋 |



(黄色部分が範囲内です)