

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>+100g

# おしゃれガーリック炒め



調理時間 20分



おすすめポイント

色とりどりの野菜を使うことで食欲をそそります。にんにくを使うことで薄味でもおいしく食べられます。

1人分野菜量 130g

宮崎県

## おしゃれガーリック炒め

(1人分あたり)

エネルギー	……	128 kcal
たんぱく質	……	9.7 g
脂質	……	6.4 g
炭水化物	……	8.9 g
食塩相当量	……	1.2 g

## 材料 (2人分)

無頭えび (中)	……	80g
A 白ワイン	……	小さじ1
塩・こしょう	……	少々
アスパラガス	……	60g
いんげん	……	50g
パプリカ (黄)	……	50g
ミニトマト	……	100g
にんにく	……	1片
赤唐辛子	……	1本
オリーブオイル	……	大さじ1
塩	……	少々
こしょう	……	少々

## 作り方

- 1 えびは殻をむき、背わたを取り、背開きにしたあと、Aの調味料に漬ける。
- 2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、さっとゆがき、斜め薄切りにする。いんげんはすじをとって湯通しし、4～5cmに切る。パプリカは一口大に、ミニトマトはくし形に切る。にんにくは薄くスライスする。赤唐辛子は水にさらし、中の種を取り出して輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったら水気をきったえび、野菜を入れて炒め、塩、こしょうで味をととのえる。  
※赤唐辛子はお好みで量を加減する。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

