



かぼちゃ



マヨネーズで子ども達にも人気の味!

〈当メニュー1人当り〉

カロリー

約216kcal

塩分

約1.4g

南瓜とえびのカレーマヨ炒め

材料(2人分)

かぼちゃ……200g
塩……ひとつまみ
えび……8尾(100g)
塩、酒……少々
┌ カレー粉…小さじ1
A ┤ マヨネーズ
└ …………大さじ1
┌ しょうゆ…小さじ1
└ …………大さじ2
植物油……小さじ2
細ネギ………適量

作り方

1. えびは殻をむき、背わたをとり、塩・酒をまぶす。
.....
2. かぼちゃは1cm厚さの一口大に切る。(A)の材料は混ぜておく。
.....
3. 油をひいたフライパンで、かぼちゃを炒め、塩をふる。
焼き色がついたらえびを加える。
.....
4. 素材に火が通ったら混ぜておいた(A)を加えて、ざっとあえる。器に盛り、小口切りにした細ネギを散らす。