

えび豆煮



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	1.8 g
炭水化物	7.1 g
食塩相当量	0.5 g

大豆は**必須アミノ酸**を
バランス良く含みます。
地元産の**桜えび**と合わせ
常備菜としてどうぞ！

副菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

えび豆煮

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

大豆（水煮）	・・・40 g	料理酒	・・・大さじ1強
桜えび（乾）	・・・2 g	砂糖	・・・大さじ1
		薄口醤油	・・・小さじ1強

<作り方>

- ① 桜えびはざるに入れて熱湯をかけ臭みを除く。
- ② 鍋に料理酒、砂糖、薄口醤油を入れて煮立たせる。
桜えびを入れ、さらに煮立ったら大豆を加えて10分程、
汁気がなくなるまで煮る。

食材メモ ー静岡特産 桜えびー

桜えびは、国内でも静岡県の駿河湾のみで水揚げされています。

そのカラダは美しい桜色をしており、全長4～5cmの小さなえびであるため、
殻ごと食べることができ、桜えびに豊富なカルシウムやマグネシウムといった
栄養素を余すことなく摂ることができる食材です。