

健康づくりレシピ

美唄市食生活改善推進協議会

今月はごはんもすすむ
中華の一品をご紹介!
シャキッとした食感が
ポイントです



長芋の黒酢炒め

長芋は高血圧予防に役立つ食材です！

…材料（2人分）…

- 長芋 1/4本
- エビ 6尾
- 玉ねぎ 1/4個
- ピーマン 1/2個
- パプリカ 1/4個
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- 長ねぎ 5cm
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- サラダ油、ごま油適量

- A
 - 黒酢 大さじ2
 - 料理酒 大さじ1
 - ケチャップ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1.5

料理酒の代わりに
紹興酒を使うと
本格的な味わいに
なります

…作り方…

1

長芋・玉ねぎは2cm角切り、ピーマン・パプリカは乱切り、にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切りにする。エビは背わたを取って洗い、塩こしょうをする。

2

長芋とエビに片栗粉をまぶし、多めのサラダ油を入れたフライパンで炒める。途中で玉ねぎ・ピーマン・パプリカを加えて炒め、一度取り出す。



一度取り出す

3

同じフライパンにごま油・にんにく・しょうが・長ねぎを入れ、強火で炒め、Aを加える。



4

③に②を加え、たれを絡める。
おろし際にごま油を回しかけて召し上がれ。



長芋はカリウムと食物繊維が豊富な食材です。栄養素は皮の部分にも多く含まれていますので、きれいに洗って皮ごと食べることで、より多くの栄養を摂取することができます。

1人分：エネルギー 231kcal / 塩分3.1g