







甘えびの具足煮

かなざわ

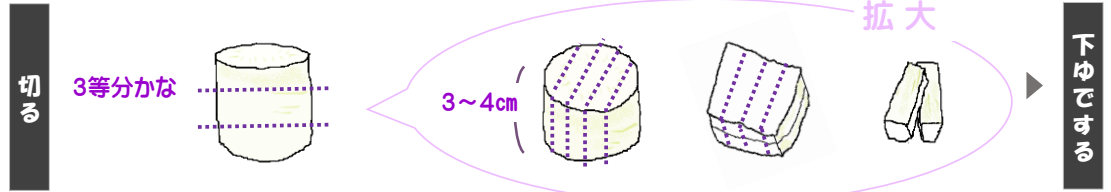
作り方



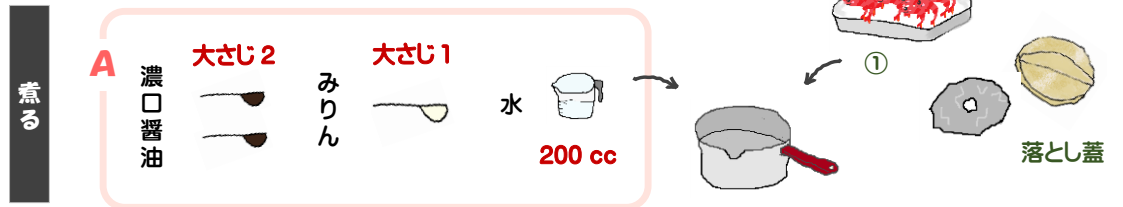
材料 (4人分)

- 甘えび 16尾 (240g) 
- 大根 400g 
- 濃口醤油 大さじ2 (36g) 
- みりん 大さじ1 (18g) 
- 水 200cc 
- 砂糖 大さじ1弱 (8g) 

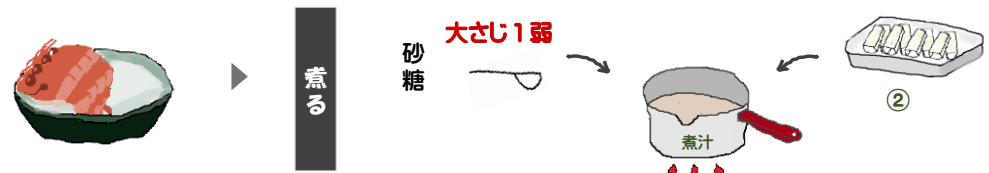
- ① 甘えびは洗ってひげ (触角) を切る。
- ② 大根は3~4cmの長さの拍子木切りにし、下ゆでする。



- ③ 鍋にAと①を入れ、落とし蓋をして煮る。



- ④ 火が通ったら、えびを盛りつけ、煮汁に砂糖を加え②を煮る。



- ⑤ 大根がやわらかくなったら火を止め、甘えびと一緒に盛りつける。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 89kcal
 たんぱく質: 10.0g
 脂 質: 0.4g
 炭水化物: 8.7g
 食塩相当量: 1.8g