

# Chili Sauce Of Shrimp

Fellow Food Health Care



## 塩分が気になる方へ！減塩レシピ 海老のチリソース

ご自宅にある材料で簡単エビチリ！！

作成時間……………20分  
 カロリー……………530kcal  
 塩分……………3.1g  
 糖質……………24.8g

### ■ 材料 2人前

海老……………200g  
 糖質ゼロ酒……………大さじ1  
 片栗粉……………大さじ1/2  
 オリーブオイル……………大さじ1と1/2  
 玉ねぎ……………50g  
 おろし生姜……………小さじ1  
 おろしにんにく……………小さじ1  
 白ねぎ……………1/2本  
 水……………50cc  
 トマトケチャップ……………大さじ4  
 ラー油……………小さじ2

### ■ 作り方

- 1 海老の殻を剥き、背ワタを取り除く。  
流水でよく洗い、水気を切る。
- 2 ボウルに海老・酒・片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- 3 玉ねぎと白ねぎをみじん切りにしておく。
- 4 フライパンにオリーブオイル半量を入れ、エビを炒める。火が通ったら一度、器に移し、残りのオリーブオイルをひいて、玉ねぎ・生姜にんにくを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 5 ケチャップを加え、ひと煮立ちしたら海老を加えてソースが絡むように混ぜながら炒める。
- 6 白ねぎとラー油を加えてサッと絡めたら器に盛り付ける。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

エビの特徴としては、高タンパク・低脂肪でビタミンEの含有量が比較的多いことです。アルギニンなどを含む良質なタンパク質は疲労回復・滋養強壮・免疫力向上に有効です。強い抗酸化作用を持つビタミンEは細胞の酸化を抑え、老化を予防する効果が期待できます。また、エビに含まれるタウリンには、血中の悪玉コレステロールを下げて、善玉コレステロールを増やす作用、血圧を正常に保つ作用があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



ぷりぷりの海老が  
ソースと絡んで  
とても美味しい！！

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
原田 大資 先生

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

海老を最初に加熱し、旨味を閉じ込めます。熱々のソースにサッと絡めて下さい。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐