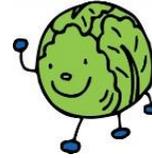


キャベツと桜えびの煮浸し



<材料／2人分>

◇キャベツ	2枚 (200g)
◇桜えび (乾)	10g
A {	
だし汁	1と1/4カップ
酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
◇しょうが	5g (せん切り)

<作り方>

- 1 キャベツは一口大に切る。ラップで包み、電子レンジで2分間加熱する。
- 2 鍋にAを入れて煮立て、1と桜えびを加える。再び煮立ったら火を止め、鍋ごと水にあてて冷ます。
- 3 2を器に盛り、しょうがを天盛りする。

[1人分／47kcal、塩分1.7g、野菜重量103g]