主菜ー煮物 h-05

えびの甘煮

材　　料	分量(g)
くるまえび	30.00
上白糖	1.80
しょうゆ(淡口)	2.60
酒	3.00

エネルギー(kcal)	40
たんぱく質(g)	6.6
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	2
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① 調味料を沸かす。

② えびを入れ煮る。

③ 味が染みるまで煮詰める。

☆ 火が強すぎると，かたくなるので注意。