



エビとオクラの バター炒め

バター炒めには有塩バターを使うことが多いですが、白ワインや一味唐辛子の風味によって、無塩バターでもおいしくできます。

白ワインがなければ料理酒でも代用できます。

エビ以外の魚介類や好きな野菜を使ってアレンジしてみましょう♪

材料 2人分

- むきエビ 100g
 - オクラ 12本
 - 無塩バター 20g
 - 白ワイン 適量
 - 一味唐辛子 少々
- ※白ワインがなければ料理酒でも代用できます。



作り方

- 1 オクラを一口大に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、エビ、オクラを炒める。
- 3 ②に火が通ったら、白ワインを加えて香り付けをする。
- 4 一味唐辛子を振りかける。



豆知識

無塩バターは、原料の生乳に微量の塩分が含まれるため、食塩不使用バターと表示されています。有塩バターには100g当たり1.4g、無塩バターは0.01~0.04gの塩分が含まれています。

1人分の栄養価

- エネルギー 156kcal
- たんぱく質 10.8g
- 脂質 8.7g
- 炭水化物 4.9g
- 食塩 0.3g