

## 新じゃがと桜えびの香り和え



1人分 82kcal  
塩分 0.3g

### 材 料（2人分）

じゃがいも	1個（150g）
桜えび（乾）	2g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
削りかつお	2g
青のり	小さじ1/3
白ごま	小さじ1

## ～旬の素材と海の香りで適塩に～

### 作り方

1. じゃがいもは、皮をむき1.5センチ幅の半月切りにし、水にさらす。
2. 鍋に水とじゃがいもを入れゆでる。ゆであがったらざるにとる。
3. フライパンにごま油を入れて火にかけ、じゃがいも、桜えびを炒めしょうゆを加えて混ぜ、削りかつお青のり、白ごまをまぶして火を消す。