



エビとブロッコリーのエスニック風炒め

材料（2人分）

むき海老	1
パック	
酒・片栗粉	適量
ブロッコリー	1株
エリンギ	2本
サラダ油	適量
れもん・ゆずこしょうドレッシング	適量
ナンプラー（お好みで）	小
1/2	

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、エビに酒と片栗粉をまぶして炒める。
2. ブロッコリーをレンジで2分、エリンギをレンジで1分ほど加熱してから1.に加えて炒める。
3. 火を消し、れもん・ゆずこしょうドレッシングを適量入れて予熱で絡める。
4. お好みでナンプラーを加え、お皿に盛る。

★レモンとブロッコリーに含まれるビタミンCが、肌のシミを抑え、エビに含まれるコラーゲンを補給することで潤いを保つ効果が期待できます。また、ストレスに強い身体づくりにも有効です。

使用したセンナリの商品

