

頭付きのえびで見栄えよく！縁起よく！

## えびのつや煮

Recipes for everyone!



栄養成分値／全量



エネルギー

207 kcal



塩分

2.5 g



調理時間

10 分

※エネルギー・塩分は全量の値です

たんぱく質		33.1 g
脂質		0.4 g
炭水化物	糖質	9.4 g
	食物繊維	0 g
カルシウム		54 mg



## 材料（8尾分）

えび（有頭／1尾30gくらい）	8尾
酒、みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1／2
塩	少々



## 作り方

- 1 えび（有頭／1尾30gくらい）8尾は、ひげが長ければ切り、竹串で背わたを取る。
- 2 鍋に酒、みりん各大さじ1、しょうゆ大さじ1／2、塩少々を入れて中火にかけ、沸騰したらえびを入れる。表裏を返しながら、つやが出て煮汁がほとんどなくなるまで、2分ほど、焦がさないように気をつけて煮る。

## ワンポイントメモ

祝い箸や箸置きを用意すると気持ちがあらたまります。お正月など、お祝いごとには「柳箸」を用意するとよいでしょう。柳でできていて、両端が少し細い丸箸です。柳は香りがよく折れにくいので縁起がよいとされています。また、箸の片方は年神様、もう片方を自分が使う、ともされています。これに可愛い箸置きを添えれば、それだけで食卓が華やぎます。