



## おすすめレシピ

Vol.81 (平成 26 年 5 月号)

～おてがるシリーズ～

# 「えびしんじょう」

1人分あたり

100kcal

塩分 1.4g

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

えびに旨みがあるのは、アミノ酸が多いためです。アミノ酸には疲労軽減、免疫力回復などの効果があるといわれています。

はんぺんを使用することにより簡単に、ふわっとした食感が作れます。

#### 【材料2人分】

・むきえび(背ワタを除く)	6尾
・はんぺん	1/2枚
・れんこん	40g
・片栗粉	大さじ1/2
・塩	少々
・酒	大さじ1
・めんつゆ(ストレート)	大さじ2
A { 水	1/2カップ
・片栗粉	大さじ1/2
・三つ葉(飾り用)	少々

#### 【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、乱切りにして水にさらし、あくをぬきます。
- ② えび・れんこんの半分量をみじん切りにして、とっておきます。
- ③ 残りのえびとはんぺんをブツ切りにし、残ったれんこん、片栗粉、塩、酒と一緒にフードプロセッサーにかけます。(フードプロセッサーがない場合は包丁で粘りが出るまで叩くか、すり鉢を使用)
- ④ ③に②のみじん切りにしたえび、れんこんを加えスプーンで混ぜます。(出来上がりに食感を残すため)
- ⑤ ④を丸め、蒸し器で20分蒸します。
- ⑥ その間にAを火にかけ、あんを作ります。
- ⑦ 蒸しあがったら取り出してあんをかけ、さつとゆでた三つ葉を飾り、できあがりです。

栄養士 鎌田 真梨子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。