



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに
冷やしえびしんじょ



一人あたりのエネルギー 105kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約30分 ※冷やす時間は除く
-------------------------------	----------------------	-------------------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

むきえび	80g	
はんぺん	1枚	
枝豆	30g	
A	おろししょうが	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	ひとつまみ
B	水	300ml
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	和風だし(顆粒)	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ1	
三つ葉	適量	

■作り方

- ① えびは半量を粗めに切り、残りは包丁で粘りが出るまで叩く
- ② ビニール袋に①、はんぺん、Aを入れ、袋の上から手でよく捏ねる
- ③ ②に枝豆を加え、まんべんなく混ぜる
- ④ ③を9等分にし、丸く形を整える
- ⑤ 鍋にBを入れ沸騰するまで加熱し④を加え、弱火で5分程度煮たら、容器に④だけを取り出しておく
- ⑥ ⑤の残りのだしに水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、⑤で取り出した④にかける
- ⑦ ⑥の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ⑧ 食べる直前に器に盛り、三つ葉を添える

cooking memo