



レタス入り海老しんじょう



3歳以上
向き

1個あたりの栄養価
カロリー：71kcal 塩分：1g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。
：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。
塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point
えびはむきエビを使っても大丈夫です。だしは昆布と厚削りでとりましたが、だしパック等でとってもらっても美味しくできます。レタスを下ゆでしておいた方が成形はしやすいですが、生を使用した方が食感を楽しめます。

材料(4個分)

えび 10尾	だし汁 200ml
レタス 1枚	醤油 大さじ1
ねぎ 10cm	酒 大さじ2
片栗粉 小さじ2	みりん 大さじ1
塩 少々	砂糖 大さじ1
胡椒 少々	しょうが 小さじ1
酒 大さじ1/2	片栗粉 小さじ2

つくり方

1. えびは殻と背わたを取り、叩いて粘りが出るくらいまで刻む。ねぎはみじん切り、レタスは細めの短冊切りにしておく。
2. ボウルにえび、ねぎ、レタス、片栗粉、塩、こしょう、酒を加えてよく混ぜる。4等分にし、丸める。
3. 鍋にだし汁、醤油、酒、みりん、砂糖、しょうがを入れて沸々としてきたら、2を加える。落し蓋をして弱火で10分程度煮る。
4. 片栗粉を水でとき、3に加えてとろみをつければできあがり。

