

季節の野菜レシピ

『えびしんじょ』

れんこんやしいたけは秋が旬の食材です。れんこんの食感がアクセントになっています。しいたけをそのまま使うことで食べ応えがあり、満足感に繋がります。

【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/3

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
223kcal	14.2g	4.9g	30.4g	1.4g

○材料 (1人分)

A	えび	60g	B	だし汁	100ml
	はんぺん	100g		みりん	大さじ1
	れんこん	100g		しょうゆ	小さじ1
	塩	ひとつまみ		片栗粉	小さじ2
	しょうが	小さじ1		水	小さじ2
	酒	大さじ1		ゆず果汁	大さじ1
	片栗粉	大さじ1		水菜	60g
	しいたけ	6個			
	片栗粉	小さじ1			
	油	大さじ1			

\*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

○作り方

- ① えびは粗くみじん切りにする。れんこんは半分をすりおろし、半分は5mm角に切る。しいたけは軸を切り、軸を粗くみじん切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
- ② ボウルにAとしいたけの軸を入れ、はんぺんを潰しながら混ぜる。6等分する。
- ③ しいたけに片栗粉をまぶし、傘の内側に②を盛る。
- ④ フライパンに油を熱し、③をしいたけを上にして並べ、蓋をして蒸し焼きにする。焼き色がついたら裏返し、火が通るまで蒸焼きにする。
- ⑤ あんを作る。鍋にBを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でトロミをつける。ゆず果汁を加え、火を止める。
- ⑥ 器に水菜を敷き、④を盛りつけ⑤をかける。