

副食

えび団子のレモン鍋

[1人分] エネルギー：214kcal 塩分：2g たんぱく質：27.8g 脂質：5.1g 食物繊維：7.3g



材料 [3人分]

- 甘えび：300g（正味120g）
- 長いも（すりおろし）：20g
- 片栗粉：大さじ1
- 塩：ひとつまみ

- 白菜：1/8株（100g）
- 春菊：1/2束（100g）
- 長ねぎ：1/2本
- 焼き豆腐：1/2丁
- しめじ：1パック
- まいたけ：1パック
- レモン：1個

- 昆布：10cm角1枚
- 水：800ml
- 薄口醤油：大さじ1

- 白すりごま：適宜
- 七味唐辛子：適宜
- 小ねぎ：適宜

作り方

1

鍋に水と昆布を入れて火にかけ、出汁をとります。

2

野菜、きのこ、豆腐は食べやすい大きさに切ります。レモンは半分を輪切りにし、半分を絞って果汁にします。

3

甘えびは頭と殻を外して食感が残るように粗めに叩き、塩、片栗粉、長いもと混ぜ合わせます。頭と殻は、香ばしく焼いてから"1"に入れて10分ほど煮て取り出します。

4

出汁をひと煮立ちさせて醤油を加えます。甘えびのすり身を、水で濡らしたスプーンで落とし、浮いてきたらいったん上げてください。

5

春菊以外の野菜、きのこ、豆腐を入れて煮込みます。

6

すり身を戻し、レモン汁、レモンの輪切りを加えてさっと煮込み、春菊を入れて火を止めます。

7

お好みで白すりごま、刻んだ小ねぎ、七味唐辛子を添えていただきます。
