

えびだんごのエスニック鍋

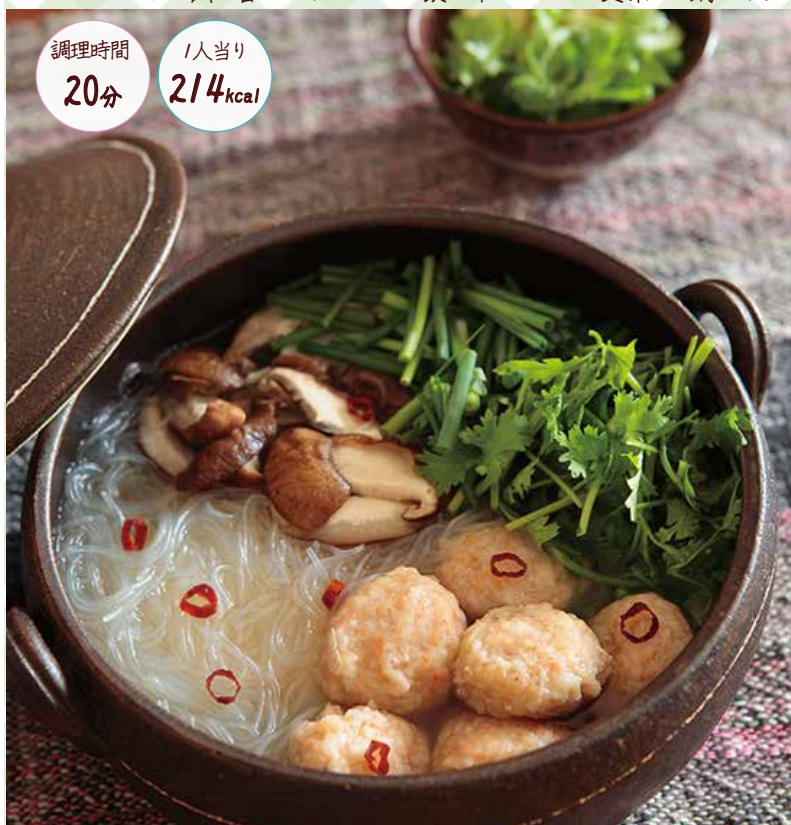
えびだんごから出る旨みで、スープも飲み干したくなる美味しい鍋です。

調理時間

20分

1人当り

214kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

・ 芝えび 220g
 (むきえびの場合 120g)

A

- ・ 卵白 1/2個分
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 生姜(すりおろし) 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/3

B

- ・ 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- ・ 酒 大さじ1
- ・ ナンプラー 大さじ1
- ・ 赤唐辛子 1/2本分



- ・ 春雨 40g
- ・ しいたけ 4枚
- ・ 香菜 1束
- ・ 万能ねぎ 1/2束
- ・ ライム 適宜

※お好みの野菜を足してもOK!

●作り方

- ① 芝えびは頭と殻を取り、背わたがあれば取り除く。粗みじんに切ってから、包丁でたたくようにして軽くねばりを出す。ボウルに入れ、Aを加え、混ぜる。
- ② 春雨は袋の表示通りに戻し、食べやすく切る。しいたけは軸を落として5mm幅のそぎ切り、万能ねぎ、香菜は4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にBと水2カップを加え、沸いたら①を2本のスプーンを使って丸めながら入れる。
- ④ えびだんごが浮いてきたら②を加え、サッと火を通す。食べる時にライムをしぼる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る