



えびかにえびす

(材料=4人分)

(作り方)

①粉寒天	2 g
だし汁	300ml
淡口醤油	大匙 1.5
味醂	大匙 1.5
②小エビ	8尾
塩、味醂	各少々
カニ身	40 g
卵	1個
(生姜	10 g)

- ① 小エビは背腸を取り、塩、味醂を入れたお湯で茹でて殻をむきます。
- ② 鍋にだし汁、粉寒天を入れて混ぜ合わせて火にかけ、鍋底を混ぜながら沸騰させ、弱火にして淡口醤油、味醂を入れて味つけします。
- ③ ②に卵を少しずつ入れて箸で解し、①のエビ、カニを入れて火から外します。(お好みで細く切った生姜や絞り汁を入れてもよいです。)
- ④ ③の鍋を水に浸け、全体を混ぜながら、卵が全体に散らばるようになったら型に流して冷やし固めます。
- ⑤ 等分に切り、器に盛ります。

※ 氷を作る容器に流して冷やすと切らなくてもよいのでお手軽です。



考案者

北陸学院短期大学部 食物栄養学科

畑 沙也加