



南蛮エビボール

材料

4人分

- 南蛮エビ：500～600g
(約30～40尾)
- たこ焼き粉：200g
- 卵：2個
- キャベツ：150g
- ネギ：30g
- 紅ショウガ：30g
- 天かす：50g
- 水：750～1,000ml
- 塩：少々
- お好みでポン酢、わさび、
醤油など



作り方

【1人分】 カロリー 342kcal 塩分 2.8g

- ① 南蛮エビは水洗いした後、殻ごと身と頭を分け、塩をひとつまみ入れた水に入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ② キャベツとネギ、紅ショウガを細かく刻んでおく。
- ③ ポウルにたこ焼き粉とエビの頭と身を除いた①(茹で汁)700mlと卵を入れ、菜箸でよく混ぜる(この時、頭はギュッと絞りと、茹で汁に良く出汁が出るように。身は、エビの卵を洗うように出汁の中に落としておくのがポイント)。
- ④ ダマが無くなるまで混ぜた後、②と天かすを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ たこ焼き器に④を流し入れ、殻をむいた南蛮エビをタコの代わりに適量入れ、焦げ目が付くまで良く焼けば完成。

ポイント

ポン酢やわさび醤油につけて
食べると美味。
たこ焼きパーティーのように、
家族や友人と楽しみながら、
美味しく食べることができます。

南蛮エビの ひとりごと10



はねっ娘

佐渡の海洋深層水で蓄養している
活きた南蛮エビを
「はねっ娘(こ)」として売り出し中!
お取り寄せもできるよ!