



# エビまるこ

材料  
4人分

- 南蛮エビ：60g(約4尾)
- ヤナギガレイ：4枚
- 塩：少々
- みょうが：1個
- 万能ネギ：少量
- しめじ：少量

## 【出汁】

- 醤油：小さじ2
- みりん：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩：少々
- 片栗粉：適量



## 作り方

【1人分】 カロリー 78kcal

塩分 1.1g

- ① ヤナギガレイは3枚におろし、身を包丁で細かく叩いてすり身状にする。
- ② 南蛮エビは殻をむき、尾をつけたまま蒸す。
- ③ カレイのあらとエビの頭を使って出汁をとる。
- ④ すり身に酒、みりん、薄口醤油で味をつけ、エビを尾だけ出す形で包み、蒸し器で蒸す。
- ⑤ 火が通ったら、すり身としめじを取り出し、醤油、みりん、酒を加え、塩で味を調べて片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ すり身としめじを盛りつけ、⑤をかけて、万能ネギとみょうがを添えて完成。

## ポイント

南蛮エビと柳カレイのうまみを同時に味わえるぜいたくな料理です。

## 南蛮エビのひとりと11



## 南蛮エビ醤油

新潟漁協では、私たちをつかった南蛮エビの醤油を作っているんだ。  
新潟漁協の直売所や新潟市内のすし屋で食べられるよ。