



# 南蛮エビのふんわりムース とろろカップ

## 材料

4人分

- 南蛮エビ：300g(約20尾)
- 長芋：1本(600g)
- 生クリーム：100cc
- 卵：1個
- 味噌：大さじ1/2+小さじ1
- 塩：ひとつまみ
- こしょう：少々
- 大葉：3枚



## 作り方

【1人分】 カロリー 260kcal 塩分 1.1g

- ① 長芋は皮をむき、4つに切って中をくり抜いておく。
- ② エビ 250g(約 16 尾)は殻をむいて、生クリーム 50ccと卵、味噌 小さじ1と塩こしょうを一緒にフードプロセッサーにかけ、クリーム状にする。
- ③ ②を①に詰めて、上にエビを1尾ずつ飾り、中火の蒸し器で10分加熱する。
- ④ 残りの味噌と生クリームを①でくり抜いた長芋と混ぜてソースを作る。
- ⑤ ④を敷いた皿に③をのせ、大葉の千切りと残りのエビ4尾を飾って出来上がり。

## ポイント

甘い南蛮エビは、口溶けの良いムースにぴったりの食材です。隠し味の味噌とも相性抜群です！

## 南蛮エビの ひとりごと 4

新潟はおいしいものがいっぱい



新潟の海は多くの河川が流れ込んでいるから、餌が豊富でついつい食べ過ぎて太っちゃう！  
小さなエビや貝の仲間が好物だよ。