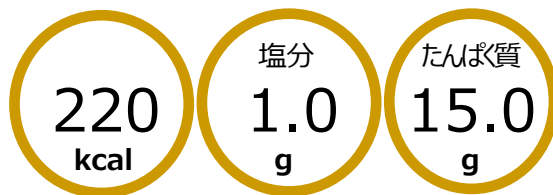


エビとくるみのきんちゃく袋

油揚げの中にさまざまな食材を詰め込んだ、遊び心のあるきんちゃく袋です。だしは、しいたけと昆布の2種類を組み合わせると、うま味を強く感じることができます。また一品で、からだ作りに欠かせないたんぱく質がしっかりとれます。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 14.0g 炭水化物 7.4g

●材料（2人分）

・油揚げ	2枚	・三つ葉	2本
・溶き卵	1個	・スパゲッティ（乾）	2本
・くるみ	3粒	<A>	
・むきエビ（冷凍）	40g	・干しいたけの戻し汁	合わせて
・枝豆（冷凍）	16粒ほど	・昆布だし汁	200mL
・干しいたけ	1個	・薄口しょうゆ	小さじ 1/2
・おから（乾）	大さじ 2	・みりん	小さじ 1
・塩	1g	・酒	大さじ 1/2

●作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切って、切り口から袋状に手で開いておきます。
- ② 干しいたけは 100mL ほどのぬるま湯で戻して（15 分～20 分）千切りし、くるみは粗く砕いて空炒りします。
- ③ むきえびと枝豆は解凍して、水気をきっておきます。三つ葉は熱湯をかけ軟らかくし 1 つ結びをしておきます。
- ④ 溶き卵に②、③のむきえびと枝豆、おからと塩を加えてよく混ぜ、①の油揚げに 4 等分につめ、半分に折ったスパゲッティで油揚げの口を縫うようにしてとめます。
- ⑤ 鍋に<A>を合わせて火にかけ、沸騰したら中火にして④を入れます。
- ⑥ アルミホイルを鍋よりひと回り小さく漬して落としぶたにし、沸騰したら煮汁が少し残るくらいまで弱火で煮つめます。
- ⑦ 器に⑥を盛り、三つ葉を添えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局