

海老しんじょ

◎材料（6人分）★18個分

白身魚のすり身	210g	
芝海老	150g	
玉葱 <small>みじん切り</small>	60g	(約1/4ヶ分)
マヨネーズ	24g	大さじ1と1/2強
卵白	24g	約卵1ヶ分
片栗粉	12g	小さじ4
砂糖	3g	小さじ1
食塩	0.6g	

だし汁	156g	
こいくち醤油	18g	(大さじ1)
清酒	12g	(大さじ1弱)
本みりん	12g	(小さじ2)
砂糖	6g	(小さじ2)
片栗粉	(とろみ用)	適量
人参	30g	せん切りにして茹でる
みつば	適量	ざく切りして茹でる

◎作り方

- ①卵白をメレンゲ状に泡立てる。
- ②海老の背ワタをとり包丁で叩くか、フードカッターにかけ、すり身状にする。
- ③Aの具を練る。
白身魚のすり身と②の海老をあわせてよく練り、片栗粉をまぶした玉葱、調味料を加えてよく混ぜ、最後に①の卵白を混ぜ合わせる。
- ④③の具を18等分にして、手に油をつけて丸め、蒸し器で8分蒸す。
- ⑤鍋にあんの調味料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に団子を入れ、人参をのせあんをかけ、みつばを飾る。



★栄養価（1人分）

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
175Kcal	90.4ml	11.8g	185mg	129mg	0.9g