

## ★簡単えびしゅうまい

お正月料理にも  
華やかに  
彩りを添えますよ



えびしんじょとして  
お吸い物や煮物にも  
いいですよ

〈材料 2人分〉

むきえび	60g
はんぺん	1/2 袋(45g)
たまねぎ	20g

〈作り方〉

- ① むきえびは背わたを取り、包丁で細かくたたく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ポリ袋にはんぺんを入れてもみつぶし、
  - ① ②も加えてもんで混ぜ合わせる。
- ④ 6等分に丸め、クッキングシートを敷いた耐熱皿に置く。
- ⑤ ④に水少々をふりかけ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ（600W）で約2分加熱する。

 はんぺんを使用することで、味付けやつなぎなども不要です。かたさをよりしっかりさせたいときは、片栗粉を大さじ1ほど入れるとよいです。

 丸めるときは、手をぬらしておくといいです。

 えびしんじょとして、吸い物やスープの具材や煮物などにも利用できます。

【栄養価：1人分】

エネルギー ( kcal )	たんぱく質 ( g )	脂質 ( g )	炭水化物 ( g )	食塩相当量 ( g )
51	7.7	0.3	4.5	0.5