

○海老入りれんこんしんじょ（4人分）

～食材料～（4人分）

しんじょ	
海老	8匹(160g)
はんぺん	80g
れんこん	140g
冷凍枝豆	30g
	(さや付き60g)
あん	
A水	200mL
Aめんつゆ	
(ストレート)	30mL
片栗粉	大さじ1
水	小さじ1



(1人分：エネルギー 96 kcal, 食塩相当量 0.7 g)

作り方

- ① 海老は80g×2に分け、片方を包丁で細かく切る。
- ② はんぺんも細かく切る。
- ③ れんこんはよく洗い、汚れたところを取り除き、皮ごとすりおろす。
- ④ ②のはんぺんと③のれんこんをよく混ぜ合わせ、混ぜたら①で細かく切った海老と、枝豆(解凍し、さやから出す)を加えよく混ぜる。
- ⑤ ④を4等分にして丸め、①の残りの海老を上押し込む。
皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱する。
- ⑥ 小鍋にAを熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤にかける。

ポイント

- ・しんじょのふわふわ食感と、海老と枝豆の食べ応えがポイント♪
- ・見た目もおしゃれな一品です♪