

簡単！はんぺんを使った

手作り海鮮つまみれ

《材料》

- はんぺん 大判1枚 ●えび 100g (むきえびやブラックタイガーでOK)
 - 卵 1個 ●おろし生姜 (1片分) ●片栗粉 小さじ1杯 ●青のり 適量
 - ごま油大さじ1杯 付け合せや味付けはお好みで
- } A



好みや歯の具合に合わせて大きさ変えれば、いろんな食感を楽しめますよ！

☆荒みじん

食べごたえがあるおかず

☆みじん切りで

お子さん・お年寄りも食べやすいおかずに



《作り方》

1



えびを細かく刻みます。
(写真は荒みじん)

2



ボールにAの材料を入れて混ぜます。

3



はんぺんがつぶれて全体と馴染むまで混ぜます。

6



蓋をして、両面を蒸し焼きにします。

5



熱したフライパンにごま油をひき、焼きます。

4



食べやすい大きさの小判形に丸めます。

《アレンジ例》

◆えび⇒鮭に



具をアレンジ

- ほたて缶・かに缶⇒1缶をそのまま入れるだけ
- カニカマ・鮭⇒ほぐすだけ
 - ※鮭は1切れ
 - 塩鮭なら 1/2 切れ
- 青じそに挟んで焼いても見栄えがします

調理をアレンジ

- ゆでて⇒すまし汁の具、お鍋の具に・・・
- 揚げて⇒おろしかけ、中華あんで・・・

味付けをアレンジ

- お醤油、甘酢、ポン酢、クリームソースまで・・・

鮭は皮と骨を取ってほぐします。



青のり代わりにゴマを入れてもOK。

《ゆにしあ母のこの日のメニュー》



ごはん
海鮮つみれ
うるいの胡桃だれ
ほうれんそうのおひたし
味噌汁