

泉州さといもえび団子でホッとして元気鍋



すだち（ゆず）の酸味と和風出汁にゆずこしょうを加えることでなんとも言えないホッと感。思わずおかわりしたくなる鍋。さといもにえびをすりつぶし混ぜ団子にし、体によい米油で揚げました。



レシピ作成者 今村 春美（食事処 なばな）

材料（3人分）

メイン食材：泉州さといも大6個
サブ食材：すだち3個
調味料等：ブラックタイガーえび6〜7匹、本格かつお出汁パック（1人分400ml）、塩小さじ1/2、料理酒大さじ1、淡口醤油小さじ1/2、ゆずこしょう小さじ1/2

野菜量： 0g

作り方

- ①さといもをよく洗い半分の所で切れ目を入れ、たっぷりの水からゆがく。8〜15分、竹串が通ればできあがり。皮を剥いてつぶす。
- ②えびは水で洗い、背わたをとり、皮ごと茹でそのまま冷やす。
- ③さといもとえびは細かく刻み、調味料も入れ、団子にし、米油で180℃で揚げる。
- ④鍋に出汁を入れ、すだちは輪切り、ゆずこしょうで味付け。
- ⑤鍋を温めて、さといもえび団子を入れたらできあがり。

調理のポイント

京料理の好きな父が上品な味で、さといももやわらかく出汁もよく利いておいしいと何度もおかわりしていました。濃い味が好きな母はゆずこしょうが利いてさといもがとろっとしているのに感激していました。ご家族でほっこりしてほしい鍋です。

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	395kcal	脂 質	20.6g	食塩相当量	1.8g
たんばく質	32.0g	炭 水 化 物	16.9g		

