

# 体にやさしいレシピ

## えびまめもち

主菜

副菜



### 材料(約6個分)

白玉粉……………100g  
水……………適量(表示を参照)  
むき枝豆(冷凍)……………1/2カップ(80g)  
むきえび……………6尾(60g)  
塩……………ひとつまみ

A 料理酒……………適量  
辛子醤油……………適量  
塩……………適量  
ごま油……………小さじ1

### 下ごしらえ

- ♪ むき枝豆(冷凍)……………解凍しておく
- ♪ むきえび……………Aをまぶしておく

### 作り方

① 白玉粉に分量の水と塩ひとつまみを加え、かためにこねる。

② ①にむき枝豆を混ぜ込む。

③ ②の生地を6等分に分ける。生地を手にとり、むきえびを包むように楕円形に丸める。



④ フライパンにごま油をいれて温め、③を焼く。全体に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5~7分ほど焼く。

⑤ 器に盛り付けて、お好みで辛子醤油をつけていただく。

### ポイント

- ♪ 枝豆の緑色とえびの赤色がきれいな一品です。えびは刻んで混ぜ込んで大丈夫です。
- ♪ もちもちしていておかずやおやつにピッタリです。もちのべたつきが気になる方は団子の粉に変更したり、水の代わりに絹ごし豆腐を使用すると噛み切りやすくなります。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量\*は40gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
260kcal	14.2g	4.2g	44.5g	343mg	53mg	2mg	3.2g	0.3g

※野菜の量……………いも・きのこ・海藻は含まれていません。