

ブトエビ団子のヘルシー野菜あんかけ

材料	分量（4人分）	作り方
木綿豆腐	1/2丁	① 豆腐1/2丁を半分に切り、キッチンペーパーで包んで重しをのせ、余分な水分を抜く。 エビは頭と殻と身に分ける。 ② フードプロセッサーに豆腐、エビのむき身、刻んだ白ネギ、溶き卵、おろししょうが、塩を加えて滑らかになるまですり潰す。 ③ ②をボールに移して片栗粉を加える。 スプーンで一口大に丸め、160℃～170℃できつね色になるまで揚げる。 ④ お好み野菜を切る（人参は短冊切り、きのこは小房にして、葉物は1cmくらい） ⑤ エビの殻と頭をフライパンで乾煎りする。 ⑥ だし汁を作る。水とだし昆布と⑤を入れ、沸騰したら火を止め、かつお節を入れて沈んで1分したらザルでこす。 ⑦ ⑥に★を加えて中火にかけ、④を入れて火が通ったら③を加える。 ⑧ すべての具材に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆずこしょうをかけて器に盛る。
白ネギ	1/2本	
おろししょうが	30g	
ブトエビ	4匹	
卵	1個	
塩・こしょう	ひとつかみ	
油	適量	
水	1.1ℓ	
★酒	100ml	
★薄口しょう油	100ml	
★みりん	200ml	
だし昆布	1枚	
かつお節	1パック	
水溶き片栗粉	40g + 水80ml	
お好み野菜 (人参、白菜、きのこ等)	適量	
ゆずこしょう	適量	