



食べて健

だれでもおい

「鍋で健康」

タイトル (献立名又は料理名)

× までおいしい海老団子のとうろ鍋

ジャンル 該当項目に○

和風 (○)

洋風 ()

中華 ()

その他 ()

使用品目 使用した品目に○
※7品目以上使用すること

肉類		緑黄色野菜	○
魚介類	○	果物	○
卵	○	海藻	○
大豆・大豆製品	○	いも	○
牛乳・乳製品		油脂	



材料 分量 (4人分)

魚介類	○ 魚	4切	200g
○ イビ	○ 卵黄	10尾	1個
ネギ		1/4本	
酒		適量	
塩			
片栗粉			
豆腐		半丁	
春菊		1束	
白菜		1/6	
ネギ		1本	
椎茸		4個	
舞茸		1パック	
長芋		20cm	
ゆず		1/4	
昆布		適量	
醤油			
味酒			

★作り方

- ① 昆布とカツオ節で出しを取る
- ② 魚に塩をふり、水気を切る
- ③ イビ → 臭みを取る (酒+塩+片栗粉で) → 包丁で叩いて → 粗断く切る
- ④ ⑤にみじん切りにしたネギと片栗粉を入れ混ぜる
- ⑤ 豆腐+春菊+白菜+ネギを切る
- ⑥ 舞茸をほぐし、椎茸をかきり切り
- ⑦ ①に醤油と味酒と酒を入れ口味をつける
- ⑧ ⑦に④を団子にして入れる
- ⑨ ↑に⑤、⑥を入れて火にかける
- ⑩ 長芋をおろし、ゆずの皮をこす
- ⑪ ⑦に⑨を入れる
- ⑫ ⑪に卵黄を入れる
- ⑬ 大はゆでたゆず+長芋を入れ
- ⑭ ゆずを入れ (七味はお好みで)
- ⑮ 完成

★アピールポイント

魚と海老団子でだしを出し、最後のゆずがよりおいしくなる。

なつめんのやさしい味と、ゆずがアクセントです。

