

「和の彩り野菜～お正月風～」

令和5年 11月 17日(金) 10:30～ 中央文化センター 実習室

ふんわりあったか、心地よい口当たり

えびのかぶら蒸し

すりおろしたかぶを雪にみたてた冬を代表する京都の伝統料理のひとつ。「かぶら」とはかぶのことで、地元京都では千枚漬けなどに使われる聖護院かぶらが用いられます。



エネルギー	164kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	0.7 g
塩分	4.7 g

材料(2人分)

かぶ(中2～3個)	180g
むきえび	40g
白はんぺん	35g
卵白	15g
片栗粉	6g
◇あん	
片栗粉	6g
水	100ml
しょうゆ	小さじ2
だし	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3

作り方

- 1 かぶを水で洗い皮のままおろし、水気を切る。
- 2 えびは水で洗いキッチンペーパーで水気を切る。
- 3 はんぺんはボウルに入れフォークでつぶす。
- 4 1と3に卵白と片栗粉を加える。
- 5 ラップに4の1/2を入れ、型を整え茶巾絞りにする。
- 6 蒸し器に入れ5分蒸す。
- 7 鍋にしょうゆ、だしを入れ煮る。
- 8 水で片栗粉を溶き7に入れる。
- 9 6を器に盛り、7をかける。