



## 〈和食の日に〉しんじょ



### 材料(2人分)

- 長芋…120g(正味)
- 卵白…卵1個分(30g)
- A {
  - 片栗粉…7g(小さじ山1杯)
  - 水…小さじ1
  - ※水溶性片栗粉にする
- B {
  - かつおと根昆布のだしパック…1パック
  - 水…300cc ● 塩…1.2g
  - かにの肉、ベビーホタテ貝、カニカマなど…20g程度
- 細ねぎ…2本

①長芋の皮をむいて、おろし金ですりおろします。

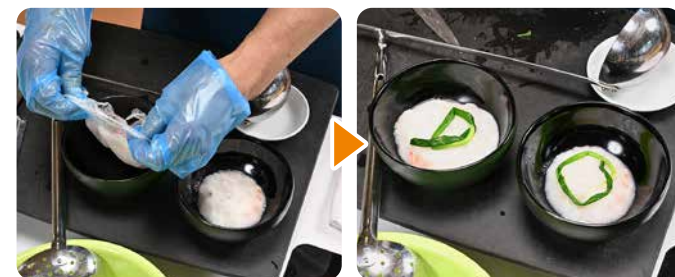
②①に卵白とAの水溶性片栗粉を入れ、はしてよく混ぜます。

③ラップの表面に油を塗って茶碗の上におき、上から②の生地を1/2量入れてかに肉などを入れ、ラップの端を持ち上げまとめてねじって留め茶巾絞りにします。(生地が外に流れないようにする)

④鍋に湯を沸かし、③の茶巾に絞った生地をラップごとゆでます。静かに沸く火加減で6~7分、途中ひっくり返しながらゆでます。

⑤⑥を火にかけ5分程煮て、吸物のだしをとります。

⑥④のしんじょを椀に入れ、⑤のだしを張り、色どりにゆでた細ねぎを飾ります。



### おすすめ食材

## ツルヤプレミアム 食塩不使用 かつおと根昆布のだしパック

昔ながらの薪を使った燻製製法の国産鰹節と北海道産の真昆布をバランスよくブレンドした旨みが特長です。食塩不使用です。みそ汁や煮物、おでん、鍋物、うどん等、普段使いに最適なだしパックです。



栄養量	・エネルギー…67kcal	・脂 質…0.2g	・カリウム…423mg	・食物繊維…0.7g
	・たんぱく質…4.8g	・炭水化物…12.1g	・カルシウム…30mg	・食塩相当量…1.0g