

かにしんじょ椀

職人顔負けの上級レシピをお手軽に♪



カロリー
61 kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

材料 (6人分)

<A>

ずわいがに(ほぐし身) 100g
白身魚のすり身 70g
長いも(すりおろし) 30g
卵白 1/3個分
片栗粉 大さじ2
塩 小さじ1/4
酒 小さじ1

ずわいがに(ほぐし身)

飾り用 少々

だし汁 1200cc

薄口しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 小さじ1
酒 小さじ2

柚子の皮・スプラウト 各適宜

作り方

1

<A>の材料をすり鉢に入れてよくする。



2

鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして、1の具材を適量ずつすくい落として煮る。



3

中火で4～5分。火が通ったらの調味料を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



4

器に盛って、飾り用のかにと、柚子の皮、スプラウトをあしらう。

栄養価

- 市販のボイルずわいがには塩分があるので、血圧が気になる方は、<A>の調味料の塩を省いてもOKです。
- 椀種に野菜類をいろいろ取り入れると、ビタミンUPに。プラスするなら水菜や白菜など、かにの風味を邪魔しない野菜がオススメです。

ワンポイントアドバイス

- 1ではかにの身を完全にすり潰す必要はないので、すり鉢でも大変な作業ではありませんが、フードプロセッサーを使うと更に手軽です。
- すり鉢はかにの繊維がしっかり残り、フードプロセッサーだとかまぼこのようになめらかな種になりますよ。
- 種をだし汁に入れたら、形を崩さないためにあまり触らないようにしましょう。
- 2ですくい落とす種はお好みで分量を調整してください。
- 余った種は冷凍保存できます。
- おせち本格始動の前に種だけ作って保存しておき、大晦日に解凍すれば、お正月料理に華を添える一品が手軽に作れますよ♪素揚げにすれば「揚げしんじょ」。それを椀種にすれば「揚げしんじょ椀」になります。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。