

うべの美味しい食材×飲食・菓子店

# うべ食 レシピ

Ube food recipes



ブトエビ団子のヘルシー野菜あんかけ

うべの食材 × プロのレシピでつくる  
家庭でできるおいしい料理

## ブトエビ団子のヘルシー野菜あんかけ

*Ube food recipes*

材料（4人前） / 所要時間 30分

・木綿豆腐	1/2 丁 (80g)	・水	1.1ℓ
・白ネギ	1/2 本	・酒	100ml
・おろし生姜	30g	・薄口しょうゆ	100ml
・片栗粉	適量	・みりん	200ml
・ブトエビ	300g	・だし昆布 5cm 角	1 枚
・卵	1 個	・かつお節	1 パック
・塩	ひとつまみ	・柚子こしょう	10g
・天ぷら油	適量	・水溶き片栗粉	片栗粉 40g: 水 80ml
・お好みの野菜（人参、はなっこりー、小松菜、白菜、しめじ、まいたけ等）			

作り方

- 1 木綿豆腐 1/2 丁を半分に切り、キッチンペーパーで包み、重しをのせ余分な水分を抜く。ブトエビは頭と殻・身に分けておく。
- 2 フードプロセッサーに水切りした豆腐・ブトエビのむき身・刻んだ白ネギ・溶き卵・おろし生姜・塩ひとつまみを加え、具材が滑らかになるまですり潰す。
- 3 2をボウルに移し、片栗粉を加えてスプーンなどで一口大に丸め、160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 4 人参は厚さ 1～2mm の短冊切りにする。はなっこりー・小松菜・白菜・しめじ・まいたけは食べやすい大きさに切る。
- 5 ブトエビの頭と殻を、香ばしい香りがするまでフライパンで中火で乾煎りする。
- 6 鍋に5と、水 1.1ℓ・昆布を加えて中火にかけ、沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。かつお節が沈み 1分たったら、ザルでこす。
- 7 6のだし汁に、みりん・酒・薄口しょうゆを加え中火にかけ、人参・はなっこりーや白菜の芯などの、固く火の通りにくい具材を先に加える。
- 8 7の具材に火が通ったら、3と残りの具材を加える。
- 9 全ての具材に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、柚子こしょうを溶き、お皿に盛ったら完成！



提供

八十八（やそはち）  
宇部市中央町三丁目 11 番 18 号

詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷



発行：宇部市