



はんぺんで簡単！ 海老真丈の和風あんかけ

真丈（しんじょ）とは、えび・かに・魚などをすりつぶしたものに、山芋や卵、だし汁を加えて味をつけ、蒸したり、揚げたりしたものです。市販のはんぺんには、魚のすり身、山芋、卵白、片栗粉が入っていますので、手軽に真丈をつくることができます。



栄養価（1人あたり）

エネルギー294kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 19.3g, 炭水化物 15.4g, 食物繊維 2.2g, 塩分 2.1g

組み合わせアドバイス

油を使用した料理なので、副菜は酢物や和え物など、さっぱりした料理を組み合わせるのがオススメです。

材料（4人前）

むきえび	120g	
a 片栗粉	18g	(大さじ2)
はんぺん	240g	(約2.5枚)
卵	40g	(M玉2/3個)
なす	180g	(約2本)
赤パプリカ	60g	(約1/2個)
オクラ	24g	(4本)
しめじ	80g	(約1株)
★ サラダ油	18g	揚げ油

調味料

b	水	250g	(カップ1と1/4)
	かつおだし	2g	(顆粒/小さじ2/3)
c	濃口醤油	12g	(小さじ2)
	食塩	2g	(2つまみ)
c	本みりん	8g	(小さじ1強)
	片栗粉	12g	(小さじ4)
	水	9g	(小さじ2弱)

野菜はアスパラやししとう、エリンギやしいたけもおすすめ♪色々な野菜を試してみてください。

★吸油率（海老真丈7%、なす14%、パプリカ10%、オクラ10%、しめじ10%）で計算

作り方&ポイント

<下ごしらえ>

①えびに背ワタがついている場合は、包丁で切り込みを入れ取り除く。

ボウルにむきえびとaの片栗粉を入れ、よく揉む。

流水でよく洗い汚れを落とす。ペーパータオルで水分を拭きとる。

②なすは縦1/2に切り、水につけあく抜きをする。

③パプリカはヘタと種を取り除き、縦1/4の大きさに切る。

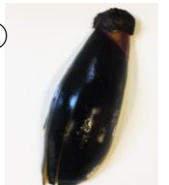
④オクラはヘタとガクを切り取る。

⑤しめじは石づきを取り、4つに分ける。

①



②



③



④



⑤



<作り方>

①下処理したえび、はんぺん、卵をフードプロセッサーに入れ、塊（かたまり）がなくなるまで攪拌し、すり身を作る。

※フードプロセッサーとは？


料理の下ごしらえに使う電動の調理器具で、食品を切り刻む・すりつぶす・混ぜるなどの機能があります。

※フードプロセッサーがない場合

えびは包丁で細くなるまで叩き、はんぺんは袋のまま上から手でよくつぶします。ボウルにえびとつぶしたはんぺんを入れ、よく合わせてから、卵を少量ずつ加えて混ぜましょう。



②すり身を8等分にし、手で丸めておく。


 すり身を丸める時は、少量の油（分量外）を手につけると、丸めやすくなります。



③揚げ油を150～160℃（低温：菜箸を入れると、静かに細かい泡が出る）に熱する。

キッチンペーパーで水分を取ったなす・オクラ・しめじ・パプリカを揚げ油の中に入れ、パプリカは約30秒、オクラ・しめじは約1分、なすは約2分揚げる。

④丸めたすり身を静かに揚げ油に入れ、きつね色になるまで揚げる。（4～5分が目安）

 すり身を転がしながら揚げると、きれいな丸い形に仕上げることができます。



⑤bの調味料を鍋に入れ、煮立たせる。cの水と片栗粉をよく混ぜておく。

火を止め、水溶性片栗粉を入れ、ダマにならないようよく混ぜる。

再び火をつけ、1分程沸騰させる。

 あんのダマを防ぐには、水溶性片栗粉を入れる直前に火を止め、その後素早く混ぜるのがコツです。

⑥皿に真丈となす・パプリカ・オクラ・しめじを盛り付け、あんをかける。

【ひとロメモ】

- ・木の芽や柚子をのせて、香りを楽しむことができます。

★★ 治療食へのアレンジ ★★

【エネルギー制限】【脂質制限】

油は1gで約9kcalのエネルギーがあります。海老真丈やなす、パプリカを油で揚げずに、焼く・蒸すことで、エネルギーや脂質を抑えることができます。

（蒸す）：-72kcal ↓ 脂質-8g ↓

【塩分制限】

あんを半量にすると約0.5g、あんなしにすると約1gの減塩になります。

あんをかけずに、レモンやかぼす・すだちで食べるのもおすすめです。

【たんぱく質制限】

たんぱく制限：海老真丈を2個→1個に減量すると、たんぱく質約6.5g ↓ することができます。

エネルギーは-80kcal ↓

エネルギーアップ：野菜に片栗粉をつけて揚げると、エネルギーを上げることができます。

	素揚げ	片栗粉揚げ
なす(45g)	約67kcal たんぱく質0.5g	約84kcal たんぱく質0.5g
パプリカ(15g)	約19kcal たんぱく質0.2g	約23kcal たんぱく質0.2g
オクラ(6g)	約7kcal たんぱく質0.2g	約9kcal たんぱく質0.2g
しめじ(20g)	約22kcal たんぱく質0.5g	約28kcal たんぱく質0.5g