

里芋とエビシューマイで海老茶巾



材料	分量
冷凍エビしゅうまい	4個（約60g）
冷凍サトイモ	60g（しゅうまいと同量）
桜エビの粉末（あれば）	小さじ1
ごま油	小さじ1
【あんの材料】 白だし…小さじ2 みりん…小さじ1 水…100cc 片栗粉…小さじ1半	

つくりかた

- ① 冷凍サトイモは、凍ったまま耐熱容器に入れ、サトイモの半分くらいまでの水を入れる。ラップをせず電子レンジで2～3分加熱する。一度取り出して上下を返して、1～2分同様に加熱する。硬さを確認して、時間を追加する。
 - ② エビシューマイは袋に記載されている通りに温める。
 - ③ ポリ袋に（1）と（2）と、ごま油、乾燥エビの粉末を入れて、滑らかになるようにつぶす。滑らかになったら、食べやすい大きさに分け、ラップで茶巾のように包む。
 - ④ 小鍋にあんの材料を入れ、中火でかき混ぜながら加熱し沸騰させる。とろみがついてきたら火を止める。
 - ⑤ 器に盛り、トッピングに青のりなどを飾る。
- ※かむ力、のみ込む力には個人差があります。食べる機能を確認しましょう。

エビの粉末は乾燥桜エビをミキサーにかけると簡単に作ることができます。入れなくてもおいしくできますよ