



カロリー控えめ



噛みずも安心

「崩す」のが楽しい！ 春巻き皮の 包み焼きスープ

香ばしい春巻き皮をパリッと崩して、口当たりの優しいスープと共に。ごちそう度もグンと上がります。

おいしいe-POINT

水溶き片栗粉を加えた後、一気に煮立たせることで、とろみがしっかりつきます。白身魚の身が崩れないよう、静かに混ぜて。

● 材料 (4人分)

- 白身魚(タラ、キスなど).....2切れ
(約160g)
- 生シイタケ.....2枚
- ニンジン、タケノコ(水煮)…各30g
- 酒、塩.....各少々
- 中華スープ.....4ツ
- A 酒.....大さじ1
- 薄口醤油.....小さじ2
- 塩、コショウ.....各少々
- 水溶き片栗粉.....大さじ8
(水大さじ4+片栗粉大さじ4)
- 春巻き皮.....4枚
- 卵.....1個
- ↳ 白身と黄身を分ける



● 作り方

- 1 白身魚は薄くそぎ切りし、酒と塩を軽く振る。シイタケは5mm厚さに薄切り、野菜類は千切りにする。
- 2 鍋に中華スープを煮立たせてシイタケと野菜を入れ、熱が通れば白身魚を加えて(写真)、Aで味を調える。さらに水溶き片栗粉でとろみを付け、加熱を強めてひと煮立ちさせる。
- 3 耐熱容器に2を取り分け、春巻き皮の内側に卵の白身を塗って器にかぶせる。表面に卵の黄身を塗ってから、200度のオーブンで約6分焼く。

白身魚に軽く熱が通ればOK。IHは煮立ちが早く、調理が快適です

