

えびす (はやべし・べろべろ)



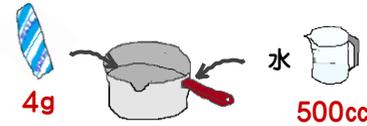
作り方

型がない場合は
おうちにある
バットやタッパーなどを
代用しても◎

材料 (型1個分)
12cm×15cm×4.5cm)

- 粉寒天 4g
- 水 500cc
- 卵 1個
- 砂糖 40g
- 濃口醤油 大さじ1と1/3 (24g)
- 塩 小さじ1/4 (1.5g)
- しょうがの絞り汁 少々

① 鍋に水500ccを入れ、粉寒天を加えて混ぜる。

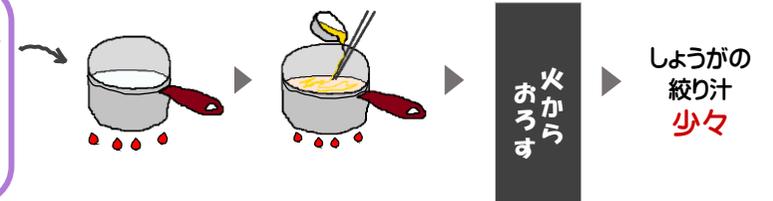


② 卵は割って溶きほぐす。

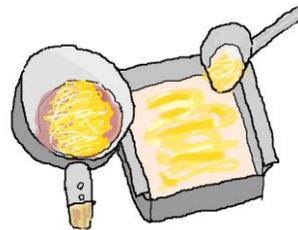
③ 鍋を火にかけて、沸騰してきたら弱火にして2~3分煮る。



④ Aで味付けし、卵を細く流し入れ、ひとまぜして火からおろし、しょうがの絞り汁を入れる。



⑤ ④の粗熱をとり、型に入れて冷やし固める。



ポイント

入れた際、表面の泡を取った方が
きれいに仕上がるよ!



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 32kcal
たんぱく質: 1.0g
脂質: 0.6g
炭水化物: 5.5g
食塩相当量: 0.7g