

# あまエビのわびさび御膳

エネルギー (1人前) 329kcal

- ・甘エビの塩昆布あえ 1人60kcal
- ・甘えびの頭の味噌汁 1人17kcal
- ・ご飯 1人252kcal

## 【材料2人分】

### 甘エビの塩昆布あえ

- ・甘エビ 100g (可食部)
- ・塩コンブ 10g
- ・わさび お好みで

### 甘エビの頭の味噌汁

- ・甘エビの頭 お好みで
- ・味噌 12g
- ・長ネギ 20g
- ・水 260ml
- ・米 1合 (150g)





# あまエビのわびさび御膳

① 甘エビの殻をむく。頭の部分は捨てない。



② 甘エビを塩昆布とワサビであえて、冷蔵庫で10分ほど寝かす。





## あまエビのわびさび御膳

③ 甘エビの頭の殻は さっと水洗いし 余分なヒゲなどをハサミで切る。



④ 長ネギを小口切りにする。





# あまエビのわびさび御膳

⑤ お湯を沸かして、甘エビの頭の殻を入れて加熱。



⑥ 味噌をとき火を止める。お椀に長ネギをちらし味噌汁を注いで完成。

