

## 献立名：いこみ大根

### 材料（1人分）

大根	4 cm
大根を煮る用の米のとぎ汁 〈だし汁〉	適量
昆布	
かつお節	
水	
海老	1と1/2尾
卵白	4 g
塩	少々
酒	1.3 g
みりん	1.3 g
生姜汁	少々
枝豆	2粒
しめじ	2本
唐辛子 〈銀あん〉	輪切り2つ
海老（飾り用）	1尾
だし汁	100 ml
酒	4 ml
みりん	4 ml
醤油	2 ml
塩	0.5g
片栗粉	1 g
水	1 ml

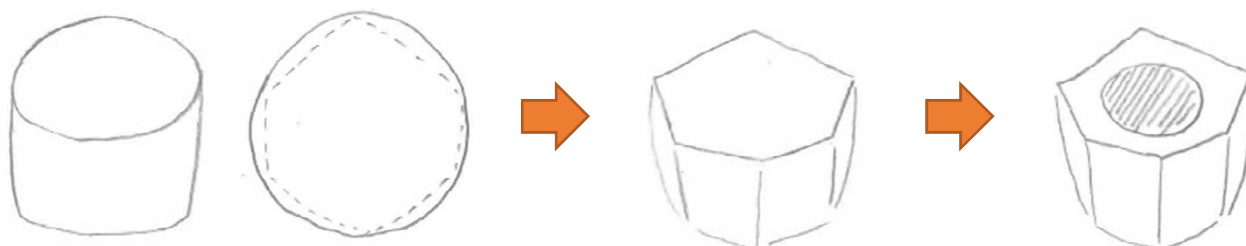


### 使う道具

大根を煮る用の鍋、くり抜き器 or スプーン  
蒸し器、あんかけ用の浅い鍋

### 準備しておくこと

- ・海老の下処理（背わた&殻むき）
- ・調味料を計っておく
- ・大根を六方剥きにして、くり抜く
- ・枝豆を塩ゆでする
- ・しめじは長さを合わせて切っておく



## 作り方

- ①米のとぎ汁で大根が柔らかくなるまで煮る。
- ②大根を煮ている間に、海老を包丁で細かく切ってすり鉢に入れてする。
- ③卵白はメレンゲにして②に入れ、塩、酒、みりん、生姜汁を入れて混ぜる。
- ④似ていた大根を少し冷まして水分をふき取り、③を大根の中に入れる。
- ⑤④の上に枝豆、しめじ、とうがらしを乗せて蒸す。



## 〈銀あん〉

- ①水溶性片栗粉以外を鍋に入れて火にかける。  
(アルコールとばす。)
- ②水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。