

1 メニュー名	<b>海老バーグ海苔包み焼き</b>
---------	--------------------



3 レシピの紹介	<p>海苔で巻いて焼くだけなので、手早く簡単にできます。 そのままでも、冷めても美味しく、お弁当などにもおすすめです。</p>
----------	---

4 材料、分量	<b>材料( 4人分)</b>	
	<b>材料名</b>	<b>分量</b>
	すし海苔	3枚(約6g)
	むき海老	8尾(100g)
	酒	大さじ1
	長芋	80g
	人参	中 1/3 本(50g)
	塩ゆで枝豆	50g
	昆布茶	小さじ 1 / 2
	片栗粉	大さじ 2
	きな粉	大さじ 1
	オリーブオイル	大さじ 2
	レタス	4枚
	プチトマト	12個

	写真の	手順
5 作り方		<p>1 おし海苔は、縦横、半分に切り、4つ切りにする。</p>
		<p>2 海老は、背ワタを取ってみじん切りにし、酒を振りかける。</p>
		<p>3 長芋はすり下ろし、人参、枝豆はみじん切にする。</p>
		<p>4 ボールに2と3とAを入れてよく混ぜ、12等分する。</p>
		<p>5 1に4を写真のようにのせて、海苔で挟むように包み、オリーブオイルをひいたフライパンで中火で3分間焼き、裏返してさらに3分間焼く。</p>
		<p>6 お皿にシタス、フキトマトを添えて盛り付ける。お好みでからしポン酢などもよく合います。</p>

<b>6 コツ・ポイント</b>	海老は、しっかりとみじん切りにしてください。焼く時は、中火でふっくらするまで焼いてください。長芋の水分が多い時は、片栗粉やきな粉を多めにするとうまとまりやすいです。7才未満を乳幼児に与えるときは、4等分して、よく噛んで食べさせましょう。
<b>7 このレシピの 生い立ち</b>	残っていた海苔、海老、長芋をお好み焼きの生地のように混ぜ、海苔で包んで焼き上げました。海苔の良い香りにきな粉の香ばしさが加わり、美味しい一品が出来ました。