

エビの春巻き

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：109kcal／食塩相当量：1g]

妙高ゆきエビを使ったお頭つきのごちそう春巻き。美味しいエビを丸ごと1尾、余すところなく食べられます。



材料（7人分【1人分2本】）

<材料a>

鶏ひき肉	140g
茹でタケノコ（みじん切り）	70g
干しいたけ（水で戻してみじん切り）	15g
きくらげ（水で戻して千切り）	7g
ネギ（みじん切り）	30g
ショウガ（みじん切り）	7g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
春巻きの皮（三角形になるように切る）	7枚
有頭海老（1尾：約13g）	14尾
水溶き片栗粉	適量
サラダ油	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

7人分【1人分2本】

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	8~10分	210℃

下ごしらえ

- ・有頭海老は頭と尾を残し、殻と背わたを取る。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、14等分（1個約20g）にする。
2. 春巻きの皮に1のたねをのせて、有頭海老の頭と尾が出るように包み、巻き終わりを水溶き片栗粉でしっかり留めて、25mmの波型ホテルパン1枚に並べて表面に薄くサラダ油を塗る。
3. 2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆茹でタケノコの臭いが気になる場合、加熱（スチーム・3~5分・100℃）するとよい。
- ◆春巻きの皮の表面に塗るサラダ油はオイルスプレーで代用可。
- ◆海老の大きさにより加熱時間を調節すること。
- ◆波型ホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。