



なん ぽん

南蛮エビのユッケどん

材料

4人分

- 南蛮エビ：300g(約20尾)
- スルメイカ：1杯
- 柴漬け：適量
- うずらの卵：4個
- 小ネギ：1~2本
- 大葉：8枚
- メカブ：1パック
- ショウガ：適量
- みょうが：適量
- 海苔：適量
- ごま：適量
- 濃口醤油：大さじ4
- みりん：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- コチュジャン：小さじ1
- ハチミツ：小さじ1



作り方

【1人分】 カロリー 506kcal 塩分 3.5g

- 1 南蛮エビの殻をむき、2つに切る。
- 2 イカは細く切り、柴漬けは歯ごたえを感じられるくらいの大きさに切る。
- 3 小ネギは小口切りにして、大葉は千切りにして水にさらす。
- 4 ショウガはみじん切りにして、みょうがは千切りにする。
- 5 切った材料とメカブを合わせて、調味料を加える。
- 6 器にご飯を盛り、細く切った海苔をちらし、5をのせる。
- 7 真ん中に卵黄をのせ、ごまを振り完成。

ポイント

柴漬けを入れることによって、カリカリとした食感が増え、飽きることなく食べられます。

南蛮エビの ひとりごと 9



ひすい娘

濃い青緑色の卵が地域特産の翡翠(ひすい)に似ているから上越で私たちは、こんな風に呼ばれているんだ。お取り寄せもできるよ！