

スコッチエッグの ぞうすい包み



ポイント

子どもや高齢者にも食べやすい。

材料（2人分）

ぞうすい

玉ねぎ	100g
ごま油	大さじ2
米	1/2カップ
酒	20cc
水	2カップ
コンソメ	小さじ2
塩、胡椒	

スコッチエッグ

卵	2個
ぞうすい	140g
小麦粉	30g
溶き卵	1個

ほうれん草のソテー

ほうれん草	2束
バター	10g
塩、胡椒	

ソース

サラダ油	小さじ2
だいこん	100g
酒	40cc
ねぎ	20g
ポン酢	大さじ5

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、ごま油をひいた鍋で炒める。
- ② ①に米を加え、酒を入れ、アルコールをとばす。
- ③ 別の鍋に、水、コンソメを沸騰させておく。
- ④ ②の鍋に、③のスープを数回に分けて入れ、米がふっくらするまで弱火で20分くらい炊く。
- ⑤ 塩、胡椒で味を調え、バットに入れ粗熱を取り、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑥ ゆで卵を作り、卵を茹でたほうれん草で包み、さらに雑炊で包む。
- ⑦ 水で戻したひじきと小麦粉を混ぜておく。
- ⑧ ⑦を小麦粉→卵→小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ⑨ えびを横半分に切り、えび・の⑥1/8量・卵・⑥の1/170℃の油できつね色になるまで揚げ、バットにのせて油を切る。

ソースを作る

- ① フライパンにサラダ油、細く切ったねぎを加え、香りが出るまで炒める。
- ② 酒を入れアルコールを飛ばす。
- ③ ポン酢、大根を加え、火を止める。

ソテーを作る

- ① フライパンにバターを溶かし、茹でたほうれん草を3cmに切って炒める。
- ② 塩、胡椒で味を調える。