

咸蛋黃豆辦酥（蚕豆と塩漬け卵の冷菜）

< 材料 > 流し缶（縦 12 c m × 横 7.5 c m × 高さ 4.5 c m）1 台分

蚕豆（むき身） 3 0 0 g

咸蛋黃（塩漬け鴨卵の黄身） 6 0 g

< 調味料 >

葱油 適量

塩 少量



■ 作り方

1. 蚕豆は蒸し器で蒸して火を通す。
※指で簡単に潰れるくらいの固さにする。
2. 咸蛋黃は蒸し器で蒸して火を通し、5 mm角に切る。
3. 鍋に葱油を入れ、1 の 250 g、水(分量外)を加え潰しながら、ペースト状になるまで炒める。
4. もったりとした状態になれば、塩で味を調える。
5. 4に残りの蚕豆、2を加える。
6. 流し缶にクッキングシートを敷き5を詰める。
7. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
8. 1口大にカットする。