

ダイニングメニュー

ぶりぶりといのサクサクがおいしい

えびしんじょ 鹿の子揚げ



■材料〈4人分〉

えび	250g
長いも	25g
塩	少々
卵白A	1/2個分
片栗粉A	大さじ1/2
白ねぎ	1/2本
片栗粉B	適量
卵白B	1個分
食パン(サンドイッチ用)	4枚
揚げ油	適量
ししとう	8本
レモン	1/2個
ミニトマト	8個
カレー塩	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①えびは細かくたたき、すり鉢で粘りが出るまでする。
- ②①にすりおろした長いも・塩を加え、粘りが出るまで練り、卵白Aを加えさらに練る。
- ③②に片栗粉Aを加えて混ぜ、さらにみじん切りにした白ねぎを加え混ぜる。ひと口大(30~35g)ほどの大きさに取り分ける。
- ④食パンを5mm角の大きさに切る。
- ⑤③に片栗粉Bをまぶし、卵白Bをつけ④をつける。
- ⑥⑤を170℃の油で揚げる。ししとうは素揚げする。
- ⑦⑥を器に盛りつけ、くし形に切ったレモン・ミニトマトをあしらひ、カレー塩を添える。



しんじょの中にたけのこやれんこんを入れると食感が出ておいしいです。しゅうまいの皮で包んで蒸すとえびしゅうまいができます。

食事バランスガイド

1人あたり: 258 kcal

