



サクリ揚げと海老のぷりぷりがおいしい

## 海老の巻き揚げ

お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

むきえび(中).....	200g
春菊.....	10g
油揚げ(長方形).....	2枚
◆A 卵白.....	1/3個分
しょうが汁.....	小さじ1/2
酒.....	大さじ1/2
片栗粉.....	小さじ1
塩.....	小さじ1/3
こしょう.....	少々
片栗粉.....	小さじ1
揚げ油.....	適量
レモン.....	適量

### ■作り方…調理時間約30分

- ①むきえびは背わたを取り除いて粗きざみ、さらに細かくたたく。
- ②春菊はみじん切りにする。
- ③油揚げはキッチンバサミなどで長辺を1つ残して三方を切り、四角の1枚になるように開く。残り1枚も同様にする。
- ④ボウルに①・②・Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤③の開いた油揚げの内側に片栗粉をふり、④を均等に広げてくるくと巻いて爪楊枝で留め、160℃の油でゆっくりと約5分揚げろ。
- ⑥爪楊枝を取り除いて食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、飾り切りにしたレモンを添える。

1人あたり: 156kcal



ここがポイント

- えびの1/3を粗きざんだものにする、えびのぷりぷり食感が増します。
- 低温で揚げることにより、油揚げが硬くならず焦げるのを防げます。