

ダイニングメニュー

ブリッとした食感と香ばしいトーストがおいしい

海老のトースト揚げ



■材料〈4人分〉

- えび(むき身)……………250g
- ◆A 塩・こしょう……………各適量
- ラード……………50g
- 卵白……………1個分
- 片栗粉……………大さじ1
- たけのこ(水煮)(粗みじん切り)…1/4個
- サンドイッチ用パン……………6枚
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- お好みのソース
- (スイートチリソース・オーロラソース)
- ……………適量
- パセリ……………適量

■作り方…調理時間約25分

- ①えびは包丁で粘りが出るまでよく叩き、Aを加えてよく混ぜる。
- ②①に片栗粉・たけのこを加える。
- ③サンドイッチ用パンを1枚4等分にカットし、片面に片栗粉を打ち、②を塗る。
- ④油で③のえびペーストを塗った面から揚げ、ひっくり返し、全体がきつね色になるように揚げる。
- ⑤器に④を盛り、パセリを飾る。お好みのソースを添える。



えびのペーストはフードプロセッサーを使用して混ぜ合わせてもよいです。食パンをさいの目に切って、えびのペーストにつけて揚げてもおいしくいただけます。

食事バランスガイド

1人あたり:408kcal

