

ダイニングメニュー

ピクルス入りポテトでボリュームアップ! お子さまランチにピッタリ!

変わりエビフライ



■材料〈4人分〉

- 無頭えび……………12尾
- じゃがいも……………100g
- たまねぎ……………1/8個
- ピクルス……………20g
- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………少々
- 天ぷら粉・パン粉……………各適量
- 揚げ油……………適量

- 〈お好みのおかず・ごはん〉
- ミニハンバーグ……………適量
 - ナポリタン……………適量
 - ブロッコリー……………適量
 - サラダ野菜ミックス……………適量
 - にんじん・チーズ……………各適量
 - ごはん(デコレーション)……………適量

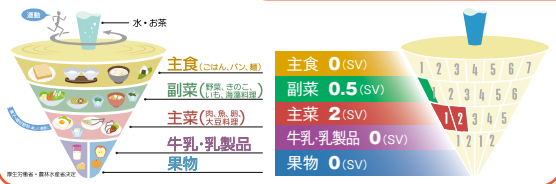
■作り方…調理時間約30分

- ①えびはしっぽを残して殻をむき、背中に深く切り込みを入れ、背わたを取って開き、塩・こしょうで下味をつける。
- ②じゃがいもは皮をむき、1cm角に切り、ゆでて水気を切り、鍋に戻して水分をとばし、つぶす。
- ③たまねぎはみじん切りにして、しんなりするまでレンジで加熱し、ピクルスはみじん切りにしておく。
- ④②・③・マヨネーズを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④を12等分し、俵型に丸め、①に片栗粉をまぶした上のにせて形を整える。
- ⑥⑤を水(分量外)で溶いた天ぷら粉にくぐらせ、パン粉をまぶして揚げる。
- ⑦お好みのおかず・ごはんと一緒に盛りつけ、お子さまランチ風にする。

ポイント 衣をアーモンドスライスやコーンフレークにしたり中のじゃがいもをカレー味や明太子味にしたりしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり(変わりエビフライのみ): 209 kcal



※栄養素・量は1人あたりです。