

春巻きの皮で カリカリえびフライ



冷めても
衣がカリッとイケる!
ディップソースで
味変も楽しめる
ハロウィンでも
使えそうな
デコメニュー。



1人あたりの目安の数値

エネルギー 366kcal

食塩相当量 1.0g

調理時間 約25分

● 材料 4人分

えび……………12尾
 A 酒……………小さじ1
 片栗粉……………小さじ1
 B たまご……………1個
 水……………大さじ2
 薄力粉……………大さじ2
 春巻きの皮……………6枚
 サラダ油……………適量
 クリームチーズ……………30g
 C トマトケチャップ……………大さじ2
 マヨネーズ……………大さじ4
 焼き海苔……………1/3枚
 スライスチーズ……………1/4枚
 ミニトマト……………4個
 グリーンアスパラガス……………4本

● 作り方

- ① えびは殻を剥いて背ワタを取り除き、腹側に1cm間隔で、4～5箇所切り込みを入れ、身の両端を持って軽くそらせるようにパキッと音がするまで伸ばす
- ② ①をAで揉み込み、流水で洗い水気を拭き取る
- ③ Bを混ぜ合わせておく
- ④ 春巻きの皮は縦4等分にし、2mm幅の細切りにする
- ⑤ ②を③にくぐらせ、④をまぶす
- ⑥ フライパンに油を170℃に熱し、⑤を入れてカラッと揚げる
- ⑦ クリームチーズを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで10秒程度加熱したらCを加えて混ぜ合わせる
- ⑧ アスパラガスはラップでくるみ、600Wの電子レンジで30秒程度加熱する
- ⑨ ⑧をこいのぼりの軸に見立て、⑥をこいのぼりのように並べ、スライスチーズと海苔を丸く切り、こいのぼりの目を作りつける
- ⑩ ⑦を器に入れ添える