



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



はんぺんでかさ増してボリュームアップ!

ふんわりえびカツ



一人あたりのエネルギー 346kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

むぎえび……………150g
はんぺん……………1枚
大葉……………5枚
A 片栗粉……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
こしょう……………少々
パン粉……………大さじ3
サラダ油……………大さじ3

■作り方

- ① むぎえびは包丁で叩き、はんぺんは袋のまま手でよく潰す
- ② 大葉はみじん切りにする
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて全体をよく混ぜる
- ④ ③を6等分にし、円盤上に成形してパン粉をまぶす
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を入れ、中まで火が通りこんがりとするまで揚げ焼きにする

cooking memo