

甲殻類

有頭えびフライ

青のり入り
タルタルソース添え

頭と尾を残したまま揚げた、ごちそうえびフライ。

調理時間

25分

1本あたり

88cal

調理方法

揚げる



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (6本分)

- ・有頭えび 6尾
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・卵(Sサイズ) 1個
- ・パン粉 2/3カップ
- ・揚げ油 適宜
- ・塩・こしょう 各少々
- ・キャベツの千切り 適宜
- ・レモンのくし切り 適宜



- | | |
|------------------------|-------------------|
| ・ゆで卵 1個 | ・青のり 小さじ2 |
| A ・マヨネーズ 大さじ2 | ・塩・こしょう 各少々 |
| ・玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2 | |

●作り方

- ① タルタルソースを作る。ゆで卵は白身と黄身に分け、白身は包丁で刻む。ボウルに黄身を入れ、つぶす。そこに他の材料を加え、全体を混ぜる。
- ② えびは頭の先、ヒゲ、尾先を切り落とす。尾の付け根から包丁でしごいて水分をとる。頭と尾を残して殻をむき、楊枝で背わたを取る。腹側に3、4箇所、厚みの1/3くらいまで切れ目を入れる。揚げたときにえびが曲がらないよう、背を伸ばす。塩、こしょうをふる。
- ③ バットに卵を割りほぐし、小麦粉大さじ1を加え混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉大さじ1/2をえびの身の部分にまぶす。③、パン粉の順にまぶす。
- ⑤ 180度に加熱した油に、えびを頭から静かに入れる。きつね色になったら取り出す。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉