

えびフライ

丁寧な下ごしらえで、洋食屋さんの味わいに♪



カロリー
268kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

定番メニュー
おすすめ
献立

材 料 (4人分)

えび(大).....8尾	コショウ.....少々
<A>	小麦粉・パン粉 各適量
酒.....大さじ1	溶き卵.....1個分
塩・コショウ.....少々	揚げ油.....適量

作り方

1

えびは尾に近い一節を残して殻をむき、背わたを取る。



2

腹を上にして置き、1cm間隔で深さ5mm程度の切り込みを入れる。



3

背側に身を反らす。(プチプチ繊維が切れる感覚があります)



4

包丁の背で尾びれの汚れをこそげ取り、先を切る。



5

<A>をまぶして軽くもみ、5~10分置いてペーパータオルで水分を拭き、コショウをまぶす。



6

小麦粉→溶き卵→パン粉の順番で衣をまぶし、180度の揚げ油で色よく揚げる。



ワンポイントアドバイス

- 3でまさに「えびぞり」の格好にしておくと、揚げた時に丸まりません。
- 4で尾びれの先を切るのは、油が飛ぶのを防ぐためです。
- 5のコショウは、下味でつけた塩味を引き立たせる程度に。

栄養価

えびは非常に低脂肪の食材なので揚げ物にはぴったりです。

おすすめ献立

副菜には、抗酸化力の強いお酢を使った料理や、海藻類を取り入れるとバランスが良いでしょう。

- ・ごはん
- ・海老フライ...付け合せは、レタス・キャベツの千切り・トマト・レモンにオリーブオイルとお酢と塩・コショウで合わせたフレンチドレッシングを

体の老化を防ぐ色の濃い野菜をできるだけ多く取り入れ、油を控えたおかずを組み合わせ！

- ・短冊切り野菜のコンソメスープ
...セロリ・にんじん・大根・ピーマン等の野菜をコンソメ味でスープに
- ・かぼちゃとレーズンのヨーグルトサラダ



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。