



2021年3月

白エビの唐揚げ【CAND キッチン No.30】



～材料～

| | |
|-----------|-----------|
| 白エビ | : 200 g |
| A 醤油 | : 小さじ 1 |
| A かつおだしの素 | : 小さじ 2 |
| A 砂糖 | : 小さじ 1/2 |
| A 塩 | : 少々 |
| 片栗粉 | : 適量 |
| キャノーラ油 | : 適量 |

～栄養成分～ (100 g あたり)

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | : 131 kcal |
| たんぱく質 | : 19.9 g |
| 脂質 | : 0.4 g |
| 炭水化物 | : 10.8 g |
| 食塩相当量 | : 2.7 g |

～手順 (海老だし)～

1. 白エビは、しっかりと洗い、ひげと口先をハサミで取り除き、しっかりと水気を取り除く。
2. ボウルに1の白エビを入れ、Aを加える。
3. 2に片栗粉を加えて、芝海老に軽くまとわりつかせる。
4. 170度に熱した油で3を揚げる。
5. 4の油をきり、軽く塩を振ったら完成!!