



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!!