

大阪エコ農産物レシピ

『えびとねぎのコロコロ揚げ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 日高 隆博

 帝塚山学院大学

えびとねぎのコロコロ揚げ



材料（4人分）

- ・はんぺん 2枚（250g）
- ・木綿豆腐 50g
- ・ねぎ 1/2束（90g）
- ・えび 6尾
- ・卵 1個
- ・酒 小さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・揚げ衣
 - 天ぷら粉 適量
 - 水 適量
- ・揚げ油 適宜

作り方（作業時間 約40分）

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② えびのワタを取り、ぶつ切りにする。
- ③ 木綿豆腐を電子レンジで1～2分加熱し、水切りする。
- ④ ボウルにはんぺんを入れてつぶし、①～③、卵、酒、マヨネーズを加えてよく捏ねる。
- ⑤ 12等分し、空気を抜きながら丸く成形する。
- ⑥ 揚げ衣をつけ、180℃に熱した油で3分半揚げる。
 - * 最初の30秒は形が崩れやすいので、触らないようにしましょう。
 - * 余分な天かすはとり、転がしながら揚げましょう。

アピールポイント

コロコロとした形が可愛く、切ると断面の彩りが綺麗です。
しっかり味がついており、ソースがいらないのでお弁当に最適です。
簡単に作れますので、ぜひ作ってみてください！