

えびカツ

【 材 料 】

		(1人分)
むきえび	…	32g
はんぺん	…	7g
木綿豆腐	…	10g
玉ねぎ	…	12g
サラダ油	…	0.25g
卵	…	2g
塩	…	0.2g
酒	…	0.3g
小麦粉	…	1.2g
片栗粉	…	1.2g
揚げ油	…	適量
小麦粉	…	3g
卵	…	5g
パン粉	…	7g
トマトケチャップ	…	4g
マヨネーズ	…	3g

A

B



【 作り方 】

- ① 玉ねぎは粗みじん切にして、サラダ油で炒める
- ② えびの1/3量は1cm角に切りにする
- ③ えびの2/3量と豆腐、はんぺん、卵、Aの調味料を合わせてフードプロセッサーにかける
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる
- ⑤ スプーンですくって(生地が軟らかいので)、小麦粉、卵、パン粉をつけて成形して揚げる
- ⑥ Bを混ぜて⑤にかける