

海老すりみのなま麩フリット

No. 1

～ 海老すりみを塗ったなま麩のフリット！スイートチリソースで！～



<材料> 2人分

なま麩 8cmのスティック4本
海老 50g
A ネギ、しょうが、にんにくのみじん切り各小さじ1
塩、こしょう少々
片栗粉 小さじ1
米粉、揚げ油
B スイートチリソース
きゅうり、玉ねぎ、トマトのみじん切り少々

<作り方>

1. なま麩は8cmのスティック状に切る。
2. 海老は殻と背ワタ、尾を取り、包丁の背でつぶす。
Aを混ぜ、1.に塗り、全体に薄く米粉をつけ、170度の油で揚げる。
3. スイートチリソースにBの他の材料を混ぜ、2に添える。