



314Kcal、塩分1.5g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

なま麩(アーモンドチーズ)	1本
海老	10尾
いか	1/2杯
A ねぎ、しょうが、にんにくのみじん切り	各大さじ1
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
パン	1枚
揚油	
B スイートチリソース	カップ1/4
きゅうりみじん切り	大さじ2
ピーナッツみじん切り	大さじ2
セルフィーユ	

1. 海老は背ワタ、殻、尾を取り、イカとともに細かくつぶしAを混ぜる。
2. パンは5mm角に切る。
3. ラップに1.をのせ、真ん中になま麩を置き、芯にしてぐるっと巻き、まわりにパンをつける。
4. 170度の油でゆっくり転がしながら揚げる。
5. Bを混ぜ、1cm幅に切った4.につけて食べる