



368Kcal、塩分2.2g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

エビ 350g  
 A 卵白1個分、酒大さじ2  
 塩少々、片栗粉大さじ1  
 なま麩(紫いも) 1/2本  
 フロッコリー 1株  
 Bマヨネーズ大さじ2、塩少々  
 春巻きの皮  
 揚油  
 パセリ  
 スイートチリソース、洋がらし

1. エビは塩とかたくり粉で良くもみ、洗い水気を取り、Aとともにフードプロセッサーにかけすりつぶす。
2. なま麩は縦に6等分する。
3. フロッコリーは色よく茹でプロセッサーにかけ、Bで味をととのえる。
4. 春巻きの皮を広げ、1.を塗り、上に3.を広げ、2.を中心にしてふわっと巻き、のりで止める。
5. 170度の油でかりっと揚げる
6. 好みでスイートチリと洋がらしを添え、パセリを飾る。