

エビのマヨネーズ和え



主菜

1人分

エネルギー 279kcal

たんぱく質 15.3g

脂質 20.1g

炭水化物 8.1g

塩分 0.7g

※添えの野菜は含みません

<Point>

今回の減塩ポイントは、“油によるうま味”です。油で揚げたり、生クリーム・マヨネーズ使用によるコクや、練乳の濃厚な甘さにより、少ない塩分でも、十分おいしさを感じることができます。今回はエビのみを和えましたが、きのこや野菜を足して調理することをお勧めします。

※高カロリーのレシピのため、肥満の方はご注意を。

材料（1人分）

えび…60g（約 4～5 尾）

片栗粉…適量

揚げ油…適量

<A>

・卵白…10g

・ごま油…1g

・こしょう…少々

・マヨネーズ…12g(小さじ 1)

・ケチャップ…5g(小さじ 1)

・練乳…8g(小さじ 1 強)

・生クリーム…5g(小さじ 1)

作り方

1. えびは殻をむき、背ワタを取り除く。
2. 1 をボウルに入れ、分量外の塩・片栗粉・水を加えて、よくもんだ後、流水で洗い流す。
3. 2の水気をキッチンペーパー等でしっかりと拭き取り、A を加え、よく揉みこみます。
4. 別のボウルに調味料 B を入れ、混ぜ合わせておきます。
5. 3に片栗粉をまぶし、油で揚げます。（若干薄めに色づく程度で揚げます。）
6. 熱いうちに 4 のタレに和えて、出来上がり。