

グリーンピースとエビの豆腐落とし揚げ

<主な材料・4人分>

グリーンピース	4 さや
むきえび	100g
木綿豆腐	1 丁 (300g)
溶き卵	1/2 個分
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	少々
片栗粉	大さじ 1
揚げ油	適量



生姜すりおろし	適宜
醤油	適宜
青しそ	適量

<作り方>

- ① 木綿豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで約5分加熱し、しっかり水気をきる。
- ② グリーンピースはさやから取り出し、塩茹で（塩は分量外）する。むきえびは、粗く刻む。
- ③ ボウルに①の豆腐を入れ、手でくずす。溶き卵、しょうゆ、砂糖、塩、片栗粉を入れて混ぜる。②のグリーンピース、えびを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を170度に熱する。たねを8等分し、丸く形作り、揚げ油に入れてカリッときつね色になるまで5～6分揚げる。
- ⑤ 皿に青しそを敷き、④を盛りつける。
- ⑥ お好みで生姜醤油をつけていただく。

エネルギー 144 kcal 蛋白質 11.0 g 塩分 0.5 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)