

⑨タイ風さつま揚げ

材料 4人分(12個分)

《A》

むきエビ	150g
はんぺん	60g
卵白	1個
塩	小さじ1/2
レッドペッパー	小さじ1
ガラムマサラ	適量
生姜	1かけ
玉ねぎ	1/4個
青唐辛子	4本
枝豆	20さや
揚げ油	適量
パクチー	適量



作り方

- ① 枝豆は塩ゆで(分量外)し、さやから出す。玉ねぎは粗みじん切りする。青唐辛子はへたを取り、縦半分に切り種を取って4等分にする。むきエビは背ワタを取る。生姜がみじん切りする。
- ② Aをフードプロセッサーにかける。
- ③ ボウルに②、①で下ごしらえした青唐辛子、玉ねぎ、枝豆、生姜を入れ混ぜあわせる。
- ④ 180度に熱した油にスプーンで③をすくって落とし、こんがりきつね色になるまで揚げる。パクチーを一緒に盛り付ける。

一人分栄養価 エネルギー 130kcal 蛋白質 12g 塩分 1.1g