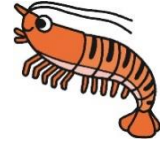




エビカツ



材 料 4人分 *

・むきえび	120g	・小麦粉	適 量
・はんぺん	30g	・卵	1個
・豆腐(木綿)	40g	・パン粉	適 量
・玉ねぎ	50g	・油(揚げ用)	適 量
・油(炒め用)	適 量	・ケチャップ	20g
★卵(溶いたもの)	10g	・マヨネーズ	15g
・酒	1.2g		
★小麦粉	5g		
・片栗粉	5g		



作 り 方

1. 豆腐の水気を切っておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ます。
3. エビはキッチンペーパーなどで水気をしっかりと絞っておく。1/3の量を形が残る程度に粗みじん切りにする。
4. エビの2/3の量と豆腐、はんぺん、★卵、酒、★小麦粉、片栗粉を合わせて、フードプロセッサーにかける。
(※すり鉢、すりこぎを使ってもできます。)
5. 2、3、4を混ぜ合わせる。
6. 5をスプーンですくって、小麦粉、卵、パン粉を順につけて成形し揚げる。
7. ケチャップ、マヨネーズを混ぜ合わせ、6にかける。