

えびカツ

【 材 料 】

(4人分)

むきえび	…	120g
はんぺん	…	28g
木綿豆腐	…	40g
玉ねぎ	…	40g
サラダ油	…	1g
卵	…	8g
酒	…	1.2g
小麦粉	…	4.8g
片栗粉	…	4.8g
揚げ油	…	適量
小麦粉	…	12g
卵	…	20g
パン粉	…	28g
トマトケチャップ	…	16g
マヨネーズ	…	12g

①

②



【 作り方 】

- ① 玉ねぎは粗みじん切にして、サラダ油で炒める
- ② えびの1/3量は1cm角に切りにする
- ③ えびの2/3量と豆腐、はんぺん、卵、①の調味料を合わせてフードプロセッサーにかける
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる
- ⑤ スプーンですくって(生地が軟らかいので)、小麦粉、卵、パン粉をつけて成形して揚げる
- ⑥ ②を混ぜて⑤にかける