

C級グルメ 2014年グランプリ作品

えびのかくれんぼ(★2014年アマ部門グランプリ作品★)

材料 (5人分)

じゃがいも (中サイズ2個)	400~500g
塩.....	少々
ブラックタイガー (中サイズ)	150g
片栗粉.....	適量
塩・こしょう・本みりん	適量
ブロッコリー.....	3小房
卵白.....	少々
片栗粉.....	大さじ1~2杯
揚げ油.....	500g
塩.....	少々

海老の代わりに生鮭・ホタテなども良いですが、塩・こしょうをしっかりとすると良いでしょう！



[作り方]

- 1 じゃがいもは、半分に切り薄切り後塩少々をふってしばらく置き、ブロッコリーは食べやすい大きさの小房にします。
- 2 ブラックタイガーは、片栗粉で汚れを落とし 殻と背ワタを取り食べやすい大きさに切ります。
- 3 2のブラックタイガーに塩・こしょう・本みりんを調味しておきます。
- 4 1のじゃがいもの水分をしっかりとります。
- 5 ボールに1のブロッコリー・3のブラックタイガー・4のじゃがいもを入れます。
- 6 5に卵白少々と片栗粉を入れぎゅっと丸くし8個つくりします。
- 7 180度に温まった油で揚げ 器に盛り塩をパラッとかけます。

★千切りしたじゃがいもでえびを包み、えびがじゃがいもの中で「かくれんぼ」しています。

★宮前区産のじゃがいもを使います。