

エビと鶏の細巻き揚げチリソース



材 料

・油あげ	4 枚
・エビ	約 15 尾 (正味 300 g)
・鶏挽肉	100 g
・酒	小さじ1
・卵白	1 個分
・塩、コシヨー	各少々
・片栗粉	小さじ1
・揚げ油	適量

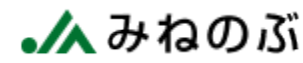
【チリソース材料】

・にんにく	大さじ1 (みじん切りしたもの)
・しょうが	大さじ1 (みじん切りしたもの)
・長ねぎ	1/2 本 (40 g)
・片栗粉	小さじ1/2
・水	小さじ1
・サラダ油	適量
・ごま油	適量
◇スープ	1/2 カップ
◇トマトケチャップ	大さじ3
◇酢	小さじ2
◇砂糖	小さじ1
◇酒	大さじ1/2
◇豆板醤	小さじ1

🍳 作り方

- ① エビは殻をむいて背わたを取り、1 cm大に粗く刻んでボウルに入れる。
- ② ①に鶏挽肉と酒、卵白、塩、コシヨーを加えてよく混ぜ、片栗粉を入れて、更に混ぜる。
- ③ 油あげは1枚に開いて切り離し、②を8等分にして油あげに乗せ、端まで生地を広げて棒状に巻く。
- ④ 揚げ油を熱し、③をカリッと揚げて中まで火を通す。
- ⑤ チリソースを作る。
- ⑥ 器にチリソースを盛り、揚げたての④を乗せる。お好みでパクチーを添える。

(女性部 部員 レシピ)


みねのぶ
峰延農業協同組合