



ぎょ！エビ

中村 綾花（三重県立久居農林高等学校3年）

このエビフライは、咀嚼があまりできない方でも食べていただけるよう、食べると口の中でとろけるようなフライに仕立てました。また、エネルギーを抑えるために、揚げるのではなく、衣はパン粉を少量の油で炒め、オーブンで焼くことにより揚げたような風味にしました。エビフライの美味しさを引き立てるために、栄養豊富なにんじんソース、食欲を高めてくれるオーロラソース、パセリをふんだんに使用した爽やかな緑色のソースを添えました。

■材料（1人分）

●エビフライ

- ・エビ 35g
- ・はんぺん 5g
- ・塩 少々
- ・ブイヨン 1g

（衣）

- ・パン粉 5g
- ・油 少々

（ソース）

- ・マヨネーズ 4g
- ・ケチャップ 6g
- ・ニンジン 20g
- ・だし汁 少々
- ・パセリ 5g
- ・油 8g
- ・酢 4g
- ・砂糖 1.5g
- ・塩、コショウ 少々



●付け合わせ

- ・ナス 15g
- ・めんつゆ 2g
- ・トマト 8g
- ・塩 少々

所要時間

30分

■作り方

●エビフライ

- ①エビは、殻、しっぽなどを取り、臭み取りをする。
しっぽは盛り付けに使う。
- ②エビと、①で取ったしっぽを茹でる。
- ③エビとはんぺんをフードプロセッサーにかけ、
ブイオンを少しの湯で溶かし味を付ける。
- ④ニンジンは茹でて、すり鉢ですり、だし汁と合わせソースにする。
パセリはみじん切りにし、調味料と合わせソースを作る。
マヨネーズとケチャップでオーロラソースを作る。
- ⑤ナスは皮をむき、電子レンジで温め、めんつゆをかける。
- ⑥トマトは湯むきする。
- ⑦パン粉はフライパンで軽く炒める。
- ⑧③をエビフライのように形を整え、しっぽを付け、
パン粉を上からかけ、アルミホイルで包み、
180℃のオーブンで7～8分程焼く。
- ⑨ソースを添え、付け合わせに、ナスとトマトを盛り付ける。