

えびボール



【材料 2人分】

えび 100g レンコン 70g 人参 30g 卵 10g パン粉 20g
片栗粉 30g しょうゆ 小さじ2 マヨネーズ 小さじ2
塩コショウ 少々 食パン 1~2枚 米粉 適宜 溶き卵 40g

【作り方】

- ①えびは殻をむき、さっと流水で洗い水気をよくきり、細かく刻む。レンコンと人参はすりおろす。
- ②ボールに①と卵、パン粉、片栗粉、しょうゆ、マヨネーズ、塩コショウを入れてよく混ぜる。
- ③一口サイズにして丸める。食パンをさいの目切りにする。
- ④米粉→溶き卵→食パンの順で衣をつけていく。レンジで1分30秒加熱する。
- ⑤オーブントースターで4分程度加熱する。食パンの衣に色がつけば出来上がり。