

12/8 (木) エビのマヨネーズ和え (黄 郁卿さん)

1人分541kcal

(材料2人分)

有頭エビ(大) : 6尾

 A {

- 酒 : 小さじ1
- 塩・こしょう : 各少々

たまご : 適量

片栗粉 : 適量

 B {

- マヨネーズ : 100g
- コンデンスミルク : 大さじ1
- レモン汁 : 小さじ1~2
- マスタード : 小さじ1/2~1
- 塩 : 小さじ1/4強
- 旨味調味料 : 少々

レタス : 適量

ミニトマト : 3個

パセリ : 適量

ピーナッツ : 適量

- ① エビは頭と尾を残して殻をむき、塩・片栗粉(分量外)を揉み込んでよく洗って、水分をよく取り、背に切り込みを入れて、背わたを取る。
- ② ①のエビをボウルに入れて A を加え、下味をつけて、しばらく置き、溶きたまごを加えて全体になじませ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる
- ③ ②のエビを170~180℃の油でカラッとなるまで揚げ、油をよく切っておく。
- ④ B をよく混ぜ合わせて鍋に入れ、弱火~中火にかけて、少しつやが出て、ブツブツと周りが煮立ったら、③のエビを入れて火を止め、全体にからませる。
- ⑤ レタスは太めの千切りにして、ミニトマトは十字に切り込みを入れて湯煎にかけ、花びらが開いたような形にする。ピーナッツは袋に入れて砕いておく。パセリはみじん切りにし、水にさらし、水気をしぼっておく。
- ⑥ 器に⑤のレタスを敷いてその上に、④のエビを盛り、周りに⑤のトマトを飾って、最後にピーナッツとパセリを上から散らす。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。