



3/2 (木) また、作りたくなるいちごのエビマヨ (ロク・ホンチュウさん) 1人分422kcal

(材料2人分)

長崎いちご・ゆめのか(縦4等分)：3~4粒
 むきエビ：10尾
 A { 砂糖：小さじ1
 片栗粉：小さじ1
 料理酒：大さじ1

(衣)

B { 卵白(M)：1/2個分
 小麦粉：大さじ4
 片栗粉：小さじ2
 水：大さじ2
 ベーキングパウダー：2g

(ソース)

C { マヨネーズ：大さじ4
 練乳：大さじ1
 長崎いちご・ゆめのか(角切り)：30g
 サニーレタス：2~3枚
 パセリ(みじん切り)：20g
 黒こしょう：適量

- ① エビは背ワタを取り、Aをよく揉み込んで、10分後に水でサッと洗い流して、キッチンペーパー等でよく水気をふき取る。
- ② ボウルにBを入れ、泡立て器でよく混ぜ、①のエビを加えてまぶす。
- ③ ②のエビを180℃の油でカリッとなるまで揚げる。
- ④ 別のボウルにCを入れてよく混ぜ合わせ、③のエビを熱いうちに加えて和える。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷き、④のエビと縦に4等分したいちごを交互に丸く並べて中央に残ったソースを入れ、パセリを散らして、エビの上に黒こしょうをふる。

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!ぶる』料理レシピ係まで。