



7/15 (金) ワンパン海老天とじ丼 (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

【むき小エビ：20尾ほど
薄力粉：小さじ2

(天ぷら衣)

薄力粉：大さじ4

A 溶きたまご：1/3個分

冷水：大さじ4

揚げ油：200ml

たまねぎ：1/3個

B チョココーえびつゆ：160ml

水：80ml

溶きたまご：4個分

三つ葉：適量

ごはん：2膳分

- ① 海老に薄力粉を薄くまぶす。たまねぎは薄切りにする。三つ葉はざく切りにする。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、天ぷら衣を作って、大さじ3～4杯分を①の海老に加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンに油を注ぎ（海老が半分浸かるくらいの量）170℃に熱して、②の海老をスプーンですくって落とし、海老が重ならないように手早く広げて、両面こんがり揚げ焼きにする。
- ④ ③のフライパンの海老が揚がったら、一旦取り出して、余分な油はふき取る。そこに①のたまねぎを加えてサッと炒め、Bを加えて中火で煮る。
- ⑤ ④のたまねぎに火が入ってしんなりしたら、④の海老かき揚げを戻し入れて、溶きたまごの半量を中央に回しかけ、三つ葉を散らし、ふたをして、たまごがゆるめの半熟になるまで弱中火で火を通す。
- ⑥ ⑤のフライパンの蓋を開けて、⑤の溶きたまごの残りを周囲に回しかけて、ちょっと火を強め、たまごがふっくら膨らんだ感じになり、つゆが沸騰したら火を止める。
- ⑦ ごはんを盛った器に、⑥を盛り、最後につゆも回しかけて仕上げる。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。