

食材2つだけ!

れんこん

×

エビ



調理時間

25分

レンコンのシャキシャキ食感にハマる

れんこんのエビはさみ焼き

材料 (2人分)

むきエビ …………… 120g

れんこん …… 1節(200g程度)

サラダ油 …………… 大さじ1

酢しょうゆ(好みで) …… 適宜

○しょうがチューブ …… 1cm

○酒 …………… 大さじ1

○片栗粉 …………… 小さじ2

○塩 …………… 小さじ1/4

1 材料を切る

れんこんは6mm程度の厚さで12枚に切り、水に5分さらす。エビは背わたを取り除き、包丁で粗めにたたく。

2 混ぜる

ボウルにエビと○を入れてよく混ぜ、6等分する。れんこんの水けをペーパータオルで拭き取り、片面に片栗粉(分量外)を茶こしでふる。れんこんにエビをのせ、れんこんの穴にも入るようにしっかり挟む。

3 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、2の両面にしっかり焼き色がつくまで蓋をして焼く。好みで酢しょうゆをつける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索