



サクサクえびのポテトサラダ

材料 4人分

- 南蛮エビ：300g(約20尾)
- ジャガイモ：3個
- キャベツ：3枚
- バター：5g
- 醤油：小さじ1
- 塩こしょう：少々
- 片栗粉：大さじ2
- 油：大さじ2
- 揚げ油：適量



作り方

【1人分】 カロリー 145kcal 塩分 0.5g

- ① 南蛮エビの頭を取り、片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ② ジャガイモは皮をむき、湯がき、マッシュするために裏ごし器でこす。
- ③ フライパンに油を引き、マッシュしたジャガイモを焼き、醤油を入れ(お好みで塩こしょうを振る)、団子状にまとめる。
- ④ 器に③を入れ、スプーンで器にくっつくようにのばす。
- ⑤ キャベツを千切りにし、バターで炒め、塩こしょうで味をつける。
- ⑥ ④の真ん中にバターで炒めたキャベツを入れ、揚げた南蛮エビをのせて完成。

ポイント

色んな歯触りが楽しめます。頭は捨てずに唐揚げや味噌汁にしてもおいしく食べられます。

南蛮エビの ひとりごと12



頭から尻尾まで、
み～んな食べてね。

私たちは頭から尻尾まで栄養がたっぷり！
特に殻や卵には多いんだよ。
丸ごと食べてね。