



南蛮海老のポテトチップス焼き

材料

4人分

- 南蛮エビ：600g(約40尾)
- 玉ネギ：1/2個
- 長ネギ：1本
- 長ナス：1本
- ココの実：数粒
- ポテトサラダ：60g
- 小麦粉：30g
- ポテトチップス：30g
- 片栗粉：10g
- 卵：2個

【ソース】

- 南蛮頭味噌：約40尾分
- バター：70g
- 生クリーム：80cc
- 薄口醤油：20cc

ポイント

南蛮エビの頭は、中に濃厚な味のみそが入っているため、洋食のアメリカンソースを使うように日本料理でも使用可能。料理の幅が広がります。



作り方

【1人分】 カロリー 446kcal 塩分 2.1g

- ① 南蛮エビをすり身にし、玉ネギをみじん切りにして水にさらしておく。
- ② 南蛮エビのすり身に、良く水気を取った玉ネギを混ぜる。
- ③ ②に片栗粉を入れ、包丁で叩いたポテトサラダを入れ、混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を俵型に成形しておく。小麦粉を上から振り、溶き卵を塗り、良く砕いたポテトチップスを乗せて、オーブンで8分位焼く。
- ⑤ 南蛮エビの頭の中の味噌を鍋に入れ、しゃもじでよく混ぜながら火を通し、バターと生クリームを入れた後、醤油で味を調整し、ソースを作る。
- ⑥ 長ナスは炒め、長ネギで白髪ネギを作り、④とそれぞれを盛りつけ、⑤をかけて完成。

南蛮エビの

ひとりごと5

冷たい深海に住んでいます。

水深250～600mの深海底で生活しています。

水温は2～3度でちょっと寒いかな。

