

プリプリなガスエビの身は食べごたえ抜群!!



ガスエビのエビカツ



材料 2人分

ガスエビ	正味150g
はんぺん	50g
薄力粉	大さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1 ガスエビは頭・殻・尾を取りのぞいて半量をつぶし、残り半分を1cm位のぶつ切りにする。
- 2 ボウルに①はんぺん、薄力粉、塩、コショウを入れ、はんぺんをつぶしながら粘り気が出るまでこねる。
- 3 ②を2等分して、それぞれ小判型にし、周りにパン粉をまぶして多めの油で揚げ焼きにする。キツネ色になったら油を切って皿に盛りつける。

アレンジ☆ エビバーガー

ハンバーガーバンズ
レタス
マヨネーズ
トマトケチャップ

- 4 上記③で、バンズに合わせた大きさ・形に成型する。レタス・オーロラソース(マヨネーズとトマトケチャップを混ぜ合わせたもの)といっしょにバンズにはさむ。

シンプルだからこそ素材の味を楽しめる



シンプルタコ飯



材料 4人分

米	2合
タコ	200g
しょうが	1かけ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

作り方

- 1 米は洗って30分ほど水に浸してザルにあげておく。
- 2 タコは一口大に切る。
- 3 しょうがは千切りにする。
- 4 炊飯器に①と調味料Aを入れ、水を2合の目盛に合わせて入れて、均一になるように混ぜる。その上にタコとしょうがをのせて炊飯する。
- 5 炊き上がったら、しゃもじで全体をさっくりと混ぜ合わせて茶碗に盛りつける。

タコ

ガスエビ