



ごまごま海老フライ

259kcal



材料(2人分)

海老(ブラックタイガー) …140g (6尾)
塩…少々
胡椒…少々
小麦粉…10g (大さじ1)
卵…15g (1/4個)
煎り胡麻(白・黒) …36g (大さじ5強)
サラダ油(揚げ油) …適量

作り方

- 1 海老は殻をむいて背わたを取り、お腹側に4~5箇所浅く切り込みを入れて、身を真っ直ぐにする。
- 2 1の海老に塩・胡椒で下味をつけ、小麦粉をまぶして溶いた卵にくぐらせる。
- 3 煎り胡麻を白・黒お好みの配分で混ぜ、2の海老につける。
- 4 160~180度に温めた油の中に3の海老を入れ、胡麻に軽く色がつくまでからりと揚げる。
- 5 皿に盛り、好みのつけ合わせを添える。