大関レシピ

海老すり身のパン揚げ

おすすめの味わい: 甘口

パンのふわっ&サクッ感がやみつきに！
おやつにもおつまみにも、子供にも大人にもウレシイメニュー

調理時間：20分
カロリー：425Kcal（1人分）
塩分：2.4g（1人分）

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料（2人分）

A 海老（6尾）、玉ねぎ（1/4個）、にんにく（1片）、
卵黄（1/2個分）、塩こしょう（少々）
サンドイッチ用パン（5枚）、揚げ油、
ベビーリーフ（適宜）、ミニトマト（4個）

作り方

1. Aをフードプロセッサーに入れ攪拌し、ひと口大に丸める。
2. 5㎜角に切ったサンドイッチ用パンを、❶のまわりにつけ、170度の油でかりっと揚げる。
3. ベビーリーフ、ミニトマトとともに器に盛る。