



海老の甘辛煮

材料(3人分)

- 赤えび…6尾
- みりん…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1/2



栄養量	・エネルギー…98kcal	・脂質…2.0g	・カルシウム…30.5mg	・食物繊維…0.0g
	・たんぱく質…12.0g	・炭水化物…5.3g	・鉄分…0.1mg	・食塩相当量…0.6g

① えびの頭の殻を上を持ち上げ、砂袋とわたを取り除きます。背わたをつまんで引き出します。流水でよく洗い、水けを切ります。頭が取れてしまったら足と尾だけを使います。



② しっぽの先をすこし切り、油の中ではじけないようにします。キッチンペーパーではさんで水けをよく取ります。



③ 180℃に熱した油にえびを入れ、足から泡が出なくなるぐらいまで揚げます。
※一度に沢山入れると危ないのですこずつ揚げて下さい。
※よく水けをふき取ってあっても油がはねるので注意して下さい。



④ 鍋か小さいフライパンにみりん大さじ2杯入れ、1/3量になるぐらいまで煮詰めハチミツぐらいの粘度にします。しょうゆ小さじ1/2と③の揚げたえびを加え火を消し、えび全体にタレをからめます。

