



えびとゆり根、れんこんの甘辛揚煮



材料(4人分)

- えび…8尾(ブラックタイガー、赤えびなど)
- ゆり根…1個(ほぐして洗い、水気を切る)
- れんこん(小)…60g(うす切り)
- 塩…1g
- みりん…60g
- しょうゆ…小さじ1/2
- きざみねぎ…小さじ1

栄養量
 ・エネルギー…141kcal ・脂 質…5.9g ・ビタミンE…1.3mg ・食塩相当量…0.4g
 ・たんぱく質…5.9g ・炭水化物…14.4g ・食物繊維…1.2g

① えびの殻をむき、背ワタを竹串を使って取り除きます。(背ワタはしっぽに近い背側から竹串を刺してひっかけ、切らないようにそっとひっぱって取ります。)軽く洗って水気を切り、頭付のえびの場合は胴体も洗ってふいておきます。



② ゆり根は包丁で半分に分けてから手でほぐし、洗って水気を切っておきます。れんこんはうすい輪切りにします。



③ 揚げ油を170℃~180℃くらいに熱し、えびに小麦粉(分量外)を付けて揚げます。(むいたえびの殻を一緒に揚げると油の香りがよくなります。)ゆり根、れんこんを素揚げします。全てに軽く塩を振りかけます。



④ みりんを小鍋がフライパンで煮つめ、1/3くらいの量になったらしょうゆを入れ火を止めます。③の揚げたえび、ゆり根、れんこんを加え火を付け、すこし煮つめて全体にたれをからめます。ねぎを加え完成です。

