

ごまフライ

子供も大好き！皮むきごまのエビフライです。

*エネルギーは1人分の値です



材料

エビ	12尾
塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量
溶き卵	1個
皮むきタイプいりゴマ	大さじ8
揚げ油	適量

調理時間 15分

カロリー 254kcal

できあがり 4人分

作り方

- ① エビは頭と殻を取り、背わたを取り除いて背を開きます。
※エビの代わりに白身魚や鶏肉など、中身を自由にアレンジできます。
- ② ①に塩・こしょうをふり、薄力粉・溶き卵・いりごまの順にまんべんなくつけます。
- ③ 170℃位に熱した油で時々返しながらカラリと揚げます。