

海老ごまマヨ

子どもが大好きな海老マヨに皮むきごまをたっぷりプラス、お子様にたっぷりのごまを食べて頂くメニュー。皮むきごまをたっぷり和えているので食感もアクセントに、ごまが効いたメニューです。

*エネルギーは1人分の値です



調理時間 約16分

カロリー 569kcal

できあがり 2人分

材料

ムキエビ	250g
片栗粉	大さじ3
食塩	少々
サラダ油	大さじ2
<A>	
牛乳	小さじ2
マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
皮むきタイプいりゴマ	大さじ2
レタス	お好みで

作り方

- ① ムキエビはよく洗い、背ワタを取り、食塩で下味を付ける。
- ② ビニール袋に①と片栗粉を入れて、ムキエビにまんべんなくまぶす。
- ③ <A>の材料を全てボウルに入れて、混ぜておく。
- ④ レタスは適当な大きさにちぎっておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ熱し、ムキエビの両面をカリッと焼く。
- ⑥ ③に⑤を入れて、よく和える。
- ⑦ 皿にレタスを敷き、⑥を盛り付けて完成。
※ムキエビは揚げてもOK、ごまマヨは練乳があれば牛乳の代わりに使用するとコクがでます。（その場合は砂糖は使用しない）