



材料 2人分

むき海老	100g
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1/2
れんこん	100g
むき枝豆	30g
卵白	1個分
片栗粉	大さじ1と1/2

調理時間 30分

作り方

- むき海老は片栗粉(分量外)の入った水で洗います。キッチンペーパーで水気を拭き取り、粗みじん切りにして、塩と酒で下味をつけます。  
れんこんは皮をむいて酢水に浸けてから粗みじん切りにします。
- 卵白は軽く泡立て、片栗粉を入れて混ぜ、むき海老・れんこん・むき枝豆の順に加えて、よく混ぜます。  
ピンポン大に丸めて揚げます。
- 器に盛ります。



アドバイス

◎種を丸める時、アイスクリームスプーンを使うと簡単にできます。