

揚げずにサクぷり！

海老マヨ

10分

1人分あたり

420
kcal

DELISH
KITCHEN



揚げずにサクぷり！ 海老マヨ

10分

1人分あたり
420
kcal



材料 (2人分)

むきえび	200g
片栗粉	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 3
マヨネーズ	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1
練乳	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1/2
牛乳	大さじ 1
細ねぎ (刻み)	適量

- 1 ボウルにマヨネーズ、ケチャップ、練乳、レモン汁、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 2 むきえびに片栗粉をまぶす。
えびは背わたがあれば取り除き、洗って水気をふきとっておきましょう。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、えびを入れて焼き色がついて火が通るまで中火で焼く。
- 4 3のえびを1に加えてよく混ぜる。器に盛り、お好みで細ねぎをちらす。