

揚げずにエビフライ

調理時間 約20分 塩分 0.6g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
228kcal ⇒ 175kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト入賞



【材料】1人分

エビ	3尾
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
ドライパン粉	適量
キャベツ(せん切り)	適量
プチトマト	2個
パセリ	適量
レモン	1/4個

【作り方】

- (1) エビは殻をむき、尾の先を切る。腹側に切れ目を入れ、腰折りにする。
- (2) (1)に塩、こしょうで下味を付け、マヨネーズを塗り、パン粉をまぶす。
- (3) (2)をオーブントースターで5～6分またはオーブン(200℃)で7～8分パン粉に色が付くまで焼く。
- (4) 皿にキャベツのせん切り、プチトマト、パセリ、くし形に切ったレモンを盛り、(3)をのせる。

【ワンポイント】

- エビフライはパン粉を付けて揚げると材料の20～25%の油を吸収しますが、少量のマヨネーズを塗るだけなので油を減らすことができます。

レシピ監修 香川栄養専門学校