

チカラ

しいたけの力



きのこ類特有の、血中コレステロールを抑制するといわれるエリタデニンや、免疫力を高め抗がん作用が期待されるレンチナンが含まれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

しいたけのえび詰め天ぷら

調理時間
30分

1人分
130kcal

しいたけのえび詰め天ぷら

調理時間
30分

1人分
130kcal

【材料/4人前】

しいたけ	12～16個
えび(むきみ)	150g
片栗粉	大さじ1～2
卵白	1/2個分
日清 コツのいらない天ぷら粉 揚げ上手	カップ1
水	カップ1
サラダ油	適量
塩、レモン	各適量

【作り方】

- ①しいたけは軸を取り除き、笠の内側に片栗粉をまぶしておきます。
- ②えびは包丁で叩き、すり鉢に入れてすります。なめらかになってきたら、卵白を加え、更にすります。
- ③「日清 コツのいらない天ぷら粉 揚げ上手」と水をクリーム状に混ぜ合わせて、天ぷらの衣とします。
- ④しいたけの笠に②のすり身を詰め、衣をつけて揚げます。
- ⑤器に天ぷらを盛り付け、レモンと塩を添えます。