プリプリ食感エビカツ

具材は、エビ・レンコン・玉ねぎのみ！衣もパン粉をまぶすだけのとっても簡単レシピです。少ない油でこんがり揚がります。米粉パン粉を使えば、さらにカリッカリの中はふわふわで最高の美味しさです。

材料（約４個分）

エビ	殻をむいて 200g
レンコン	1/2節 (100g)
玉ねぎ	1/4個
塩	小さじ 1/3
米パン粉(パン粉)	適量
油	適量

作り方

1. レンコンはよく洗って皮付きのまますり下ろす。エビは殻をむき、包丁で粗めにたたく。玉ねぎもすり下ろす。どれも、フードプロセッサーがあれば使用する。
2. レンコンの水分をきゅっと絞ったらエビ・玉ねぎ・塩と混ぜ合わせて粘りが出てくるまで混ぜる。
3. 小判型に成形し、米パン粉（パン粉）をつける。
4. フライパンにサラダ油を入れる。少なめの油で OK。油を熱したら、③を入れて両面きつね色になるまで揚げて完成。お好みでソースをかけて食べる。

© 2021 AYANO'S KITCHEN