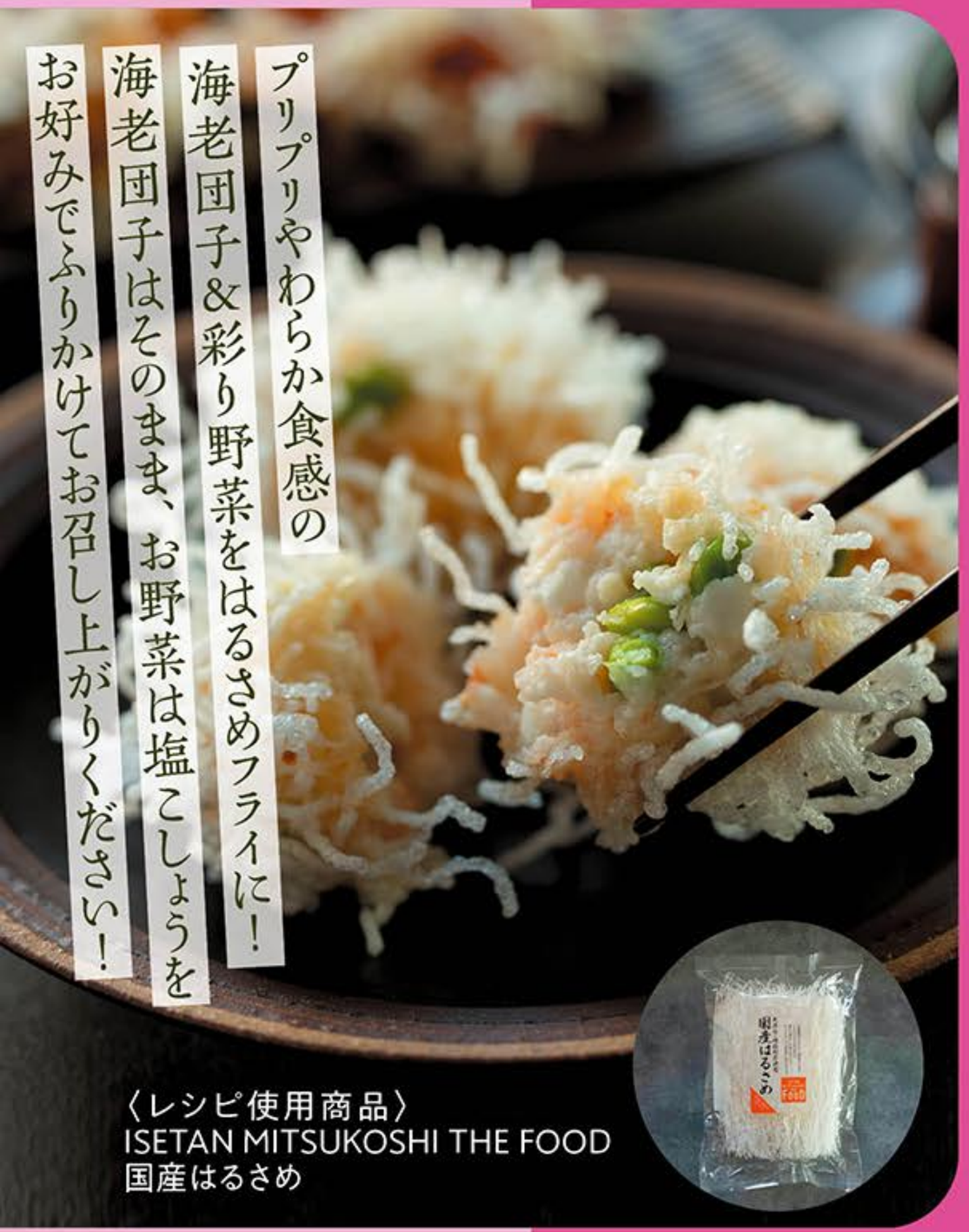
QUEEN'S RECIPE from Instagram



えび団子と野菜のはるさめ揚げ

材料（4人分）

《えび団子》
- むきえび …100g
- 片栗粉 …小さじ1
- むき枝豆 ……40g
- はんぺん ……1枚
- はるさめ ……40g

A
- 酒 ……大さじ1
- 鶏ガラスープの素 …小さじ1/2
- しょうゆ ……小さじ1/2
- 片栗粉 ……小さじ1

《野菜》
- かぼちゃ ……80g
- ミニトマト ……6個
- ブロッコリー ……1/4株（約60g）
- 塩 ……適量
- 黒胡椒 ……適量
- はるさめ ……60g

B
- 小麦粉 ……60g
- 水 ……大さじ5
- 塩 ……小さじ1/4

油 ……適量

作り方（調理時間：約35分）

1. むきえびは片栗粉を入れて揉んで水で洗い、包丁でたたく。
2. はんぺんは手でちぎりながら潰し、①とむき枝豆、Aを合わせてしっかり混ぜて6等分に丸める。
3. 【1】用のはるさめをキッチンバサミで2cmくらいに切り、②にまんべんなくつける。（はるさめを切る時はビニール袋の中で切るなどすると、まわりに飛び散りにくくなります。）
4. かぼちゃは一口大に切り、さっと洗い、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかける。電子レンジ600wで1分～1分半程度加熱し、串がすっと通るくらいにする。ブロッコリーは小房にわけ、ミニトマトはヘタをとる。
5. Bを混ぜ合わせる。
6. ④を⑤にくぐらせ、まわりに【2】用のはるさめをキッチンバサミで2cmくらいに切り、しっかりまぶす。
7. 油を180度に熱し、③と⑥をカラッと揚げ、野菜にはお好みで塩、黒胡椒をかける。