



2022 October Menu

Yoko Furukawa Resipres



エビマヨ

材 料	作 り 方
海 老 20尾 (バナメイ海老など)	1. 海老は殻をむき、背中に切り込みを入れて背ワタを取る。
下味 A { <ul style="list-style-type: none"> 酒 1T 塩 1/4t 砂糖 1/2t 	2. ボウルに片栗粉と塩(適量)、少量の水を入れ、(1)の海老にもみ込む 3. 水洗いする。これをもう一回繰り返す。水気をふき取る。
ごま油 1t	4. 海老に(A)をもみ込み、少し置く。
片栗粉 2T	5. ごま油をまぶしてから片栗粉をまぶしつける。
米油 適量 (サラダ油 太白胡麻油など)	6. フライパンに油を入れて熱し、カラッと揚げる。
マヨネーズ 4T	7. 油を切る。
ケチャップ 2t	8. (B)を混ぜ合わせ、揚げた海老と和える。
砂 糖 2t	9. 器に、好みのレタス類を敷き、(8)を盛りつける。
牛 乳 2t	10. こしょう、パプリカをふる。
ウスターソース 1t	*ゆめたフロッキーを添えると彩りもきれいで、エビマヨソースも合う。
ごま油 1t	
しょうゆ 少々	
レモン汁 1/2t (米酢)	
にんにくのホロ焼き粉 (つぶす)	
長葱のみじん切り 3T (パプリカ こしょう)	
<海老の下処理>	
(片栗粉 塩 水)	
レタス類、サラダ菜など	



なすの葛あん (白なす・緑なす・米なすなど)

材 料

作 り 方

なす 300g
くらい

太白胡麻油 2t

白だし 2T~3T

酒 1t

みりん 1t

うすくしゆ 1t

塩 少々

水 1c

B (片栗粉 1/2T
水 1T

薬味として
(好みのものを)

青葱(小口切り)

生姜のすりおろし

青じそ(細切り)

1. なすは、へたを取り、輪切りにする。
5~6等分に切る。

2. ホリ袋に(1)と太白胡麻油を入れ、口を
閉じ、よく絡ませる。

3. 耐熱容器に移し入れ、フタをし、
レンジで加熱する。(600W 6分前後)

4. ペーパータオルの上に取り出し、軽く水気を
ふき取る。

5. 鍋に(A)を入れ、沸騰したら(B)の水溶き
片栗粉を入れ、とうみをつける。(加減して入れる)

6. (4)を(5)の鍋に入れて温めた後、火を止める。

7. 器になすを盛りつけ、葛あんをかける。

8. 上に、好みの薬味(青葱の小口切り・生姜のすりおろし・
青じその細切り)をのせる。