

ヨシエビの唐揚げ



ヨシエビやアカシャエビなどの小さいものは、揚げると殻ごと食べられます。その香ばしさ、美味しさは後を引くおつまみに。素揚げするだけなので、とっても簡単です。

 所要時間 10分

 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ヨシエビ	適量
食用油	適量
塩	適量

下ごしらえ・準備

ヨシエビはサッと水で洗い、クッキングペーパーで水分を良く吸い取っておきましょう。ひげの長いものは取っておくと食べやすくなります。

作り方

- 1 ヨシエビ180℃の油でカラッと揚げ、揚げたてに塩を振ります。
- 2 器に盛って、頭から丸ごといただきます。



頭は少し長時間揚げた方が食べやすいので身と別々に揚げてもいいでしょう。

エビは全般的に高たんぱく、低脂肪、低カロリーでダイエット向き。また、エビなど甲殻類の殻に多く含まれるキチン・キトサンが、食事の脂肪の腸管吸収を抑えて、肥満を抑制することが明らかにされています。唐揚げは、殻ごと食べられるので美と健康にも良い調理方法と言えます。