えびマヨ



調理時間 約15分
カロリー 268kcal

材料 (4人分)

ブラックタイガー	12尾
塩、コショウ	各少々
片栗粉	大さじ2
卵白	1/2個分
揚げ油	適量
サラダ油	小さじ1
ニンニク(みじん切り)	1片分
生姜(みじん切り)	1片分
パセリのみじん切り	少々
(A)	
マヨネーズ	大さじ6
砂糖	小さじ2
豆板醤	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
醤油	小さじ1

作り方

1. ブラックタイガーは尾を残して殻をむき、背わたをとって片栗粉(分量外)と水で汚れを落とし、塩、コショウをして片栗粉をまぶしておく。
2. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、温度調節スイッチを押して180度に設定する。
3. 泡立てた卵白と(1)を全体に混ぜ、2分揚げる。
4. フライパンにサラダ油とニンニク、生姜を入れて火にかける。香りがたってきたら(3)と合わせたAを加え、からめて火を止める。パセリを散らす。

マスターしたい中華の定番が、お家でおいしくつくれます。