



南蛮エビの温冷春巻き

～×O醬ラー油と山椒塩を添えて～

材料
4人分



作り方

【1人分】 カロリー 201kcal 塩分 1.0g

【温春巻】

- 南蛮エビ：240g(約16尾)
- 大葉：2枚
- 春巻き用の皮：2枚(ソース)
- マヨネーズ：50g
- 生クリーム：大さじ1
- コンデンスミルク：小さじ1 ½
- 塩：1/3g
- 砂糖：4/3g
- ブラックペッパー：適量

【冷春巻】

- 南蛮エビ：240g(約16尾)
- ニンジン：1/3本
- 長ネギ：1/3本
- サニーレタス：2枚
- ライスペーパー：2枚

【その他】

- 山椒塩：安塚の塩+山椒
- XO 醬ラー油：食べるラー油+XO 醬+エビ油

【温春巻】

- ① 南蛮エビの頭と殻を取る。
- ② 春巻きの皮に大葉をのせ、その上にソースをかけ、南蛮エビをのせて、巻く。
- ③ 高温の油(エビ油)でさっと揚げる。

【冷春巻】

- ① ニンジン、長ネギを細く千切りにする。
- ② 南蛮エビの頭と殻を取り、半分の大きさに切る。
- ③ ライスペーパーを水に浸しておく。
- ④ 少しもどったライスペーパーの上にサニーレタス、ニンジン、長ネギの順にのせていき、最後に南蛮エビをのせて巻く。

【エビ油】

- ① 南蛮エビの頭や尾、殻を、にんにく、生姜、長ネギと一緒に油で揚げる。
- ② この油は、冷春巻のXO 醬ラー油に加えるほか、温春巻を揚げる時に使うと良い。

ポイント

温春巻は、エビに火が入りすぎないように、皮の表面に色が付く程度に高温でさっと揚げます。無駄を無くすため、エビの頭や尾、殻を使い、エビ油を作りました。

南蛮エビの ひとりごと3



寿命は11歳

私たちの寿命はだいたい11歳。
みんなが食べているのは
頭から尾までの長さが10cmくらいで
5歳くらいのエビだよ。