



# エビクリームコロケ

## 材料 4人分

- 南蛮エビ：240g(約 16尾)
- 揚げ油：適量
- キャベツ：1/4個
- トマト：1個
- パセリ：適量

### 【ベシャメルソース】

- 小麦粉：60g
- バター：40g
- 牛乳：700～800cc
- 塩：適量
- こしょう：適量

### 【衣】

- 小麦粉：適量
- 卵：適量
- パン粉：適量



## 作り方

【1人分】 カロリー 490kcal 塩分 1.2g

- 1 南蛮エビの殻をむき、殻をフライパンで炒る。
- 2 炒った殻をフードプロセッサーで細かくし、パン粉を混ぜておく。
- 3 エビの身を小さく切り、炒めておく。
- 4 パセリはみじん切りにしておく。
- 5 バターをフライパンで溶かし、小麦粉を入れてよく炒め、様子を見ながら少しずつ牛乳を入れてのぼしていく。そこに③④を入れ、塩こしょうで味をつける。バットに移して冷ます。
- 6 ⑤が冷めたら、成形して衣をまぶし、約170℃の油で揚げていく。
- 7 キャベツとトマトも一緒に盛りつけ、コロケにパセリを振りかけて完成。

## ポイント

エビの殻を衣に入れて赤く見せることで、南蛮エビの旨みが増し、見た目も良いです。

## 南蛮エビの ひとりごと 8



## 「内子」と「外子」

卵が頭にある時が「内子(うちこ)」。  
お腹にある時は「外子(そとこ)」。  
内子は濃厚な甘み、  
外子はプチプチの食感が味わえるよ！