

## どでかピーマンを使った エビしんじょの包み揚げ

<< しんじょの甘みとピーマンのにがシャキのベストマリアージュ >>



### ----- 材 料 (2人分) -----

どでかピーマン 1/2 本

A

}	市販の魚すり身	200g
	ニンジン (粗みじん)	1/4 本
	長ネギ (粗みじん)	1/4 本
	むきエビ (粗みじん)	10 匹
	マヨネーズ	少々
	塩	少々
	みりん	少々

パン粉 適量

小麦粉 適量

卵 1 個

油 適量

### ----- 作 り 方 -----

- ① ボールに A を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② どでかピーマンを縦に切り、内側に①をぎゅっと詰め、しんじょ面に小麦粉、溶き卵、パン粉を付ける。
- ③ 大きめのフライパンに多めの油を入れて②のパン粉の面を下にして弱火でじっくりキツネ色に焼き上げる。
- ④ 焼き上がったら油を切って、反対側のピーマンの皮の部分を焦がさないように弱火で焼き上げて、後はフライパンに蓋をして 10 分ほど置き冷ます。

### ※POINT

すり身に火が通りづらいので焼きの工程に時間をしっかりかける事。ポン酢で食べても良いでしょう。どでかピーマンは赤く色づいても甘くて美味しく使えます。

