



雪印メグミルク 栗原はるみのミルクのある生活 「今月のミルクレシピ」

エビのから揚げサラダ

2018年6月

材料(4～6人分)

水切りヨーグルト(作りやすい分量)

- 「ナチュラル 恵 megumi」 1パック(400g)

エビのから揚げサラダ

- エビ 小20尾(正味約200g)
- 塩・こしょう 各少々
- 紹興酒 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 卵白 1/2個分
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量
- サラダリーフミックス 適量
- 香菜・紫玉ねぎの薄切り 各適量

ヨーグルトソース

- 水切りヨーグルト(上記参照) 大さじ5

- 「雪印メグミルク牛乳」 大さじ2

スイートチリソース 適量

ライムまたはレモン 適宜

水切りヨーグルトの作り方

- 1 ボウルや容器にざるを重ねてペーパータオルを敷き、プレーンヨーグルトを入れる。
- 2 ラップをし、冷蔵庫で3時間以上おいて水気を切る。

エビのから揚げサラダの作り方

- 1 水切りヨーグルトは上記の要領で作っておく。
- 2 サラダリーフミックスと香菜の葉先、紫玉ねぎの薄切りは冷水にさらし、サラダドライヤーで水切りをして冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 水切りヨーグルトに牛乳を加えてよく混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 4 エビは洗って尾の部分を一節残して殻をむく。尾の先は少し切り落として水気をしごき出す。背側に切り込みを入れて開き、背ワタを取る。
- 5 (4)のエビの水気をよく拭いてボウルに入れ、塩、こしょう、紹興酒、ごま油、卵白を順に加えてよくもみ込み、片栗粉を加えてなじませる。揚げ油を熱してエビを揚げ、中まで火を通す。
- 6 (2)の野菜を器に盛り、揚げたてのエビをのせ、(3)のヨーグルトソースとスイートチリソースをかける。好みでライムやレモンを絞りかけ、焼いたパンを添えていただく。