

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



有頭海老のスパイシー揚げ



🕒 調理時間 15分

🍳 使用した鍋 フライパン 27cm

【材料】4人分

有頭海老	8尾
酒	適量

<A>

クミンパウダー	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ガーリックパウダー	小さじ1.5
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
レモン	1/2個

🍴 調理手順

1. 有頭海老は口ばしとひげ、尾の先をキッチンばさみで切り落とす。胴体の部分の殻を剥いて背中部分を包丁で切り込みを入れて背わたを取り、酒をふってしばらく置き、キッチンペーパーでしっかり水分を拭き取る。
2. 【A】を混ぜ合わせてバットに入れ、1の有頭海老にまぶす。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鍋底2cm位まで油を入れて170~180℃の温度を保ちながら2の有頭海老を入れ、両面を返しながらカラッとするまで揚げ、くし切りにしたレモンを添える。