

しいたけの風味と
エビのプリプリ感が決め手！

mushroom recipes
群馬県農業協同組合
中央会長賞
優良賞

しいたけのエビ詰めフライ

材　料　（4 人分）

- しいたけ ……… 8 個
- 玉ねぎ ……… 2 分の 1 個
- エビ ……… 200 g 程度
- 小麦粉 ……… 適量
- 卵 ……… 2 個
- パン粉 ……… 適量
- 油 ……… 適量

作り方

1. しいたけの軸を取る。
2. 玉ねぎをみじん切りに、エビとしいたけの軸は細かく刻む。
3. みじん切りにした玉ねぎと細かく刻んだエビとしいたけを混ぜる。
4. 3 をしいたけの傘に詰める。
5. 4 を小麦粉に付ける。
6. 5 を溶き卵に付ける。
7. 6 にパン粉を付ける。
8. 7 を中温で揚げて完成。お好みでソースやポン酢を付けてもよい。

調理時間 30 分

recipe KINOKO