

白えび天井

白エビと玉ねぎのかき揚げをのせた。サクサク感と玉ねぎの甘みが食欲をそそる。

(ご飯 50 g で 142kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
白エビ	5 匹
玉ねぎ、三つ葉、天ぷらの衣、天つゆ	



【作り方】

玉ねぎは細切り、三つ葉は 5 cm に切り、白エビはひげを切る。天ぷらの衣をつけて揚げる。熱々のご飯にかき揚げをのせ、天つゆをかける。