

16. ひじき入り春巻き



材 料 (4 人 分)	春巻きの皮(市販)	10枚	小麦粉	大さじ1
	芽ひじき	15g	酒	小さじ1
	万能ネギ	60g	醤油	大さじ1
	人参	小1本(150g)	砂糖	大さじ1/2
	とろけるチーズ	100g	片栗粉	大さじ1/2弱
	サニーレタス		塩	少々
	プチトマト		コショウ	少々

- 作
り
方
- (1) 芽ひじきは、水に戻してから茹でてザルに上げ、水切りをする。
 - (2) 人参は、せん切りにする。
 - (3) 万能ネギは、小口切りにする。
 - (4) (1)、(2)、(3)に調味料を加え良く混ぜ10等分する。
 - (5) 春巻きの皮に、水解き小麦粉をぬり(4)とチーズを入れて包む。
 - (6) 揚げ油を180℃に熱し、(5)を入れカラリと揚げる。
 - (7) 皿に洗って水気をきったサニーレタスと(6)を盛り、プチトマトを飾る。

- 一
口
メ
モ
- ・春巻きの皮を4等分して、ミニ春巻きにしても楽しい。
 - ・ひじきは、粉になった品でも十分です。