

## 16. ひじき入り春巻き



|                                 |              |      |      |         |
|---------------------------------|--------------|------|------|---------|
| 材<br>料<br>(<br>4<br>人<br>分<br>) | 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。