

大阪エコ農産物レシピ

『しろなとチーズの変わり春巻き』

食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 伊関 美香

 帝塚山学院大学

しろなとチーズの変わり春巻き

材料(4人分)

しろな	100g
ツナ缶(油漬け)	70g
コーン缶	70g
春雨	5g
調味料*	
・薄口醤油	小さじ1(5g)
・カレー粉	ひとつまみ(0.5g)
・塩	1g
・胡椒	0.1g
スライスチーズ	1枚
春巻きの皮	4枚
水溶き小麦粉	
・小麦粉	小さじ1(5g)
・水	小さじ1(5g)
揚げ油	適宜
お好みで	ケチャップ 適量

作り方(作業時間 約40分)

- ① しろなを洗い、沸騰した湯に塩(1%)を入れて5分ゆがき、水にとって冷ます。
- ② 1cmに切り水気を絞る。
- ③ 春雨を水に5分程つけてもどし、2~3cmに切る。
- ④ ツナ缶と、コーン缶の汁気を切る。
- ⑤ ボールに②~④を入れ、調味料*で味付けする。
- ⑥ スライスチーズを四角く8等分する。
- ⑦ 春巻きの皮を斜めに2等分する。
- ⑧ ⑦の少し手前に⑥と⑤をのせ、両側の端を具材に被さるように折る。
- ⑨ 包みおわりを水溶き小麦粉で止める。
- ⑩ フライパンにサラダ油を1cmまで入れて熱する。
- ⑪ 130度で5分程、きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ⑫ 油をきり、斜めに切ってお皿に盛り付ける。
お好みでケチャップをそえる。