

春らしい菜の花とプリプリえびの食感

## えびと菜の花のワンタン揚げ



## ■ 材料〈4人分〉

菜の花	1束
むきえび	200g
たまねぎ	1/4個
マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう	少々
ワンタンの皮	16枚
サラダ油	適量

## ■ 作り方…調理時間約20分

- ①菜の花は塩ゆでし、流水で冷まして水気をしっかり絞り、3~4cmに切る。
- ②むきえびは細かく包丁でたたく。
- ③たまねぎはみじん切りにして②を加え、マヨネーズ・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ワンタンの皮1枚に16等分に分けた①・③を真ん中に置き、ワンタンの皮の縁に水をつけ、四方を内側に折りたたみ、長方形に包む。
- ⑤フライパンに多めのサラダ油を入れて、裏返ししながら両面揚げ焼きにする。

1人あたり: 136kcal



- ・ワンタンの皮に具材をのせる時は、菜の花・えびの順にのせ包むと、裏から菜の花が透けて見え、きれいにできあがります。
- ・揚げの際、油がはねやすいので、ワンタンのつなぎ目はしっかり留めてください。

この街に、あってよかった。

