

ダイニングメニュー

細く巻いておつまみ風に!

サーモンと大葉のスティック春巻き



■材料〈4人分〉

サーモン(切り身)	……………300g(4~5切れ)
大葉	……………10枚
プロセスチーズ	……………100g
塩・こしょう	……………少々
春巻きの皮	……………10枚
水溶き小麦粉	……………適量
揚げ油	……………適量
パセリ	……………適量
ミニトマト	……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①サーモンは細長く切って、塩・こしょうしておく。
- ②プロセスチーズは細長く切り、大葉は縦4つに切る。
- ③春巻きの皮は1/2に切り、長方形になるようにする。
- ④③に②の大葉1/2枚分・①・②のプロセスチーズの順において巻き、水溶き小麦粉で留める。
- ⑤油で④をカリッと揚げる。
- ⑥器に⑤を盛り、パセリ・ミニトマトを飾る。



- ・チーズはピザ用チーズでもよいです。
- ・みょうがや焼きのりを入れても香りがよいです。

食事バランスガイド

1人あたり:443 kcal

