

ステーキ春巻き



《材料：2人分》

【1人あたり 179円 エネルギー 366kcal 塩分 0.85g】

春巻きの皮………4枚
A
鶏ひき肉………80g
しょうが………5g
マヨネーズ……大さじ1
塩………少々
長ねぎ………20g
甜面醬………小さじ1
角餅………1切れ
大葉………4枚
スライスチーズ……2枚
ごま油………小さじ2
小麦粉………大さじ1
水………大さじ1
パセリ………適量

- ① ボウルにAの材料をすべて入れてよく混ぜる。4等分しておく。
- ② 角餅は8等分に切る。大葉は半分に切る。小麦粉と水を混ぜあわせ、のりをつくっておく。
- ③ 春巻きの皮に、①、②、スライスチーズをのせ、具材が出ないように手前から巻く。のりで止める。
- ④ オープンを200℃に余熱をかけておく。
- ⑤ 天板に、オープンシートを敷き、③を並べて、ごま油をまわしかける。
- ⑥ 200℃15分焼く。

食べ応え満点の春巻き！
出来たてのお餅とチーズのトロトロをお楽しみ下さい！

ポテトサラダの包み焼き



《材料：2人分》

【1人あたり 354円 エネルギー 291kcal 塩分 1.9g】

春巻きの皮………2枚
ポテトサラダ………適量
小麦粉………小さじ2
水………小さじ2
サラダ油………大さじ2
イタリアンパセリ……適量
ブロッコリー……小房1切れ

- ① 小麦粉と水でのりを作っておく
- ② 春巻きの皮は縦半分に切る。
- ③ 手前に、ポテトサラダを置き、手前側から、三角に折り畳み、春巻き同様の糊付けをする。
- ④ 少量の油で揚げ焼きにする。
- ⑤ パセリを添える。

いつものポテトサラダがガラッと大変身！
気分が変わって楽しめます！

あん春巻き



《材料：2人分》

【1人あたり 90円 エネルギー 442kcal 塩分 0.15g】

春巻きの皮………2枚
こしあん………100g
卵白………1個分
白ごま………適量
小麦粉………小さじ2
水………小さじ2
サラダ油……大さじ4

- ① こしあんは8等分しておく。春巻きの皮は4等分に切る。卵白はコシをきるようによく溶きほぐす。〈小麦粉のり〉の材料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮にこしあんをのせて巻き、巻き終わりに〈小麦粉のり〉をつけて留める。(8個作る)
- ③ ②にハケで卵白を全体にぬり、白ごまを全体にまぶしつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面こんがり揚げ焼きにし、器に盛る。

中にあんこを包み、胡麻をまぶせば、
絶品おやつが出来上がります！