

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

5/29 水



B
コース

5/30 木



ししゃもの春巻き

材料〈2人分〉

 子持ちししゃも … 150g

大葉 …………… 8枚

春巻きの皮 …………… 6枚

スライスチーズ …………… 6枚

レモン …………… 1/6個

揚げ油 …………… 適量

A [小麦粉 …………… 大さじ1

水 …………… 少々

- ① ししゃもは解凍し、水気を拭き取る。
- ② 春巻きの皮とスライスチーズは半分に切り、レモンはくし形に切る。
- ③ 春巻きの皮に大葉、スライスチーズ、ししゃもの順にのせて巻きつけ、端にAを付け糊付けする。
- ④ フライパンに揚げ油を2cm程入れて熱し、③を片面2～3分ずつ揚げる。
- ⑤ 器に大葉を敷き、④を盛り、レモンを添える。

約372kcal 1人分