パリパリのライスペーパー揚げ、秋鮭とチーズを盛り込んだ春巻きをご紹介





調理法: フライパン (い) カロリー: 156kcal (シ) 塩分: 0.3g



旬の秋鮭ときのこ、お子さまに人気のチーズをライスペーパーで包んで春巻きに おもてなしの一品や、行楽シーズンのお弁当のおかずにいかがですか?

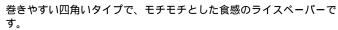
【健民ダイニングシェフ考案レシピ】

旬の食材を取り入れた揚げ春巻き

そのまま食べてよし!蒸してよし!揚げてよし!そんな万能食材「ライスペーパー」で簡単に お手軽揚げ春巻きを

「食物繊維」豊富なエリンギとお子さまに人気のチーズ、アクセントに大葉の香りを効かせま した

ライスペーパー







材料 8本分

ケンミン ライスペーパー:8枚 鮭の切り身:3切れ(300g) (塩鮭ではないもの) エリンギ:100g(約1パック) ベビーチーズ:8個 大葉:8枚 バター:大さじ1(12g)

【A】マヨネーズ:小さじ5(20g) 【A】ケチャップ:小さじ1強(6g) 【A】オイスターソース:小さじ1/2(3g) 【A】ごま油:小さじ1/4(1g) 【A】塩こしょう:適量

【A】片栗粉:大さじ1(9g)

エリンギは1cm角に切る。 鮭は包丁で叩きすり身にしておく。(多少食感が残る程度に ベビーチーズは1個を縦に3等分に切る。 鮭と【調味料A】をボウルに入れてよく混ぜておく。

温めたフライパンにバターを溶かし、エリンギを炒める。 香りが出るまで炒めたら粗熱をとり、 のボウルに入れ軽く混ぜ合わせて8等分に分けてお

ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。(目安:20~30秒程度) 柔らかくなりはじめたら引き上げる。

ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

ライスペーパーをひし形に置き、中央に大葉 具材の半量 チーズを隠すように、もう半量の具材を上からかぶせる。 ライスペーパーの手前 左右を順に折る。 手前から具材を包み込むようにくるくると巻いていく。

180度の油で揚げる【約5分】。 ほんのりきつね色に揚がるまでひっくり返しながら揚げる。