

アスパラの揚げ巻き



材 料(4人分)

- ・揚げ・・・・・・・・・・大 2 枚
- ・アスパラ・・・・・・・・・・4 本
- ・大根・・・・・・・・・・50g
- ・人参・・・・・・・・・・中 1 本
- ・長いも・・・・・・・・・・50 g
- ・しょうが・・・・・・・・・・少々
- ・らっきょ酢・・・・・・・・・・大さじ 5
- ・水・・・・・・・・・・大さじ 2
- ・サラダ油・・・・・・・・・・大さじ 1
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・小麦粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- ・水・・・・・・・・・・少々
- ・つまようじ・・・・・・・・・・4 本

作り方

- ①揚げは四方に包丁を入れ、2枚にする。(熱湯を回しかけて油抜きする)
- ②大根、人参、長いもは短冊切りにする。
- ③鍋に湯をわかし、塩を入れて、アスパラ、人参をゆでる。
- ④しょうがは千切りにする。
- ⑤開いた揚げに②③④を乗せて巻く。小麦粉に水を少し入れ、糊状にする。巻き終えたところにぬり、つまようじで止める。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、⑤を焼く。
- ⑦⑥にらっきょ酢をかける。