

ほうれん草の春巻き



材 料(4人分)

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・200g
- ・溶き卵・・・・・・・・・・3個分
- ・塩、砂糖、黒こしょう・・・各適量
- ・無塩バター・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- ・ピザ用チーズ・・・・・・・・・・80g
- ・春巻きの皮・・・・・・・・・・4枚
- ・水溶き片栗粉・・・・・・・・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・・・適量

<ソース>

- ・ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ3
- ・タバスコ・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ・レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① ほうれん草はよく洗い、塩・砂糖を少々入れた熱湯でさっとゆでる。ゆで上がったなら冷水にとり、水気を切ってざく切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、塩・こしょうをした溶き卵を入れて半熟状になるまで炒め、ボウルに取り出す。
- ③ ①のほうれん草を②のボウルに入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 半分に切った春巻きの皮に③の具とピザ用チーズをのせて巻き、水溶き小麦粉でのり付けする。
- ⑤ 鍋に揚げ油を入れて180度に熱し、④の春巻きを入れ、きつね色になるまで2～3分揚げる。
- ⑥ 春巻きの油を切って器に盛り、ソースの材料を混ぜ合わせて添える。

(レシピ提供者からのアドバイス)

- ・具を少なくして細く巻けば、子どものおやつにもなります。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 あやめ会