

アスパラの春巻き



材 料(4人分)

- ・アスパラガス・・・4本
- ・スライスチーズ・・・4枚
- ・ハム・・・・・・・・・・4枚
- ・カニぼう・・・・・・・・・・4本
- ・春巻きの皮・・・・・・・・4枚
- ・揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①アスパラをゆで、冷水にひたし半分に切る。
- ②ハムの上にチーズ、アスパラ、カニぼうを置いて巻く。
- ③②を春巻きの皮の上に置いて巻きこむ。
- ④油で揚げる。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ