




★ささみのチーズ春巻



<材料>

プロセスチーズ	100g
鶏ささみ	大4本(200g)
生椎茸	4~5枚
長ねぎ	1本
春巻の皮	8枚
A { 小麦粉	大さじ3
水	大さじ2
酒	大さじ1
胡麻油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量



<作り方>

- ① チーズは5mm角の棒状に切る、ささみは薄切りにして塩・コショウをふる。
- ② 椎茸は薄切り・ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ③ ①と②を合わせて酒・胡麻油・片栗粉を混ぜる。
- ④ 春巻の皮を1枚ずつ広げ③を等分にのせて巻きAを混ぜたものを塗ってとめる。
- ⑤ 揚げ油を165℃に熱し④を入れてカリッとなるまで約5分揚げる。

<ポイント>

ささみの代わりにゆで豚・ハム・ツナでもよい。
椎茸と好みのきのこに替えても美味しい。