

# 新鮮食材で楽しくクッキング

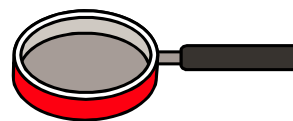


料理研究家 波多野充子

## 焼き春巻き



いろいろな具を巻きフライパンで焼くだけ。野菜の千切り・焼き豚・オイルサーدين・ひじきの煮物など、アイデア次第でバリエーションが広がります。材料の長さを10cmに切りそろえておくと、仕上がりがきれいです。今回はEVオリーブ油を使用しましたが、ごま油を使うと中華風味に、バナナとチョコなどを巻くとデザートに大変身です。



### 材 料 ( 2 人 分 )

1食あたり345Kcal

春巻きの皮.....5枚  
 スモークサーモン.....70g  
 ナガイモ.....70g  
 チーズ.....70g  
 ピーマン.....2個  
 サヤインゲン.....10本

大葉.....5枚  
 EVオリーブ油.....大さじ1  
 塩.....少々  
 こしょう.....少々  
 レモン.....適量  
 小麦粉.....小さじ2

### 作り方

- (1) 春巻きの皮は室温に戻し、剥がす。
- (2) ナガイモは皮をむき10cm×1cmを10本、チーズは10cm×1.5cmを5本、ピーマンは千切り、サヤインゲンはゆでてから10cmに切る。
- (3) 春巻きの皮に1/5量の大葉・ナガイモ・チーズ・スモークサーモン・ピーマン・サヤインゲンを順番に載せ、塩・こしょうを振ってから包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けする。
- (4) 温めたフライパンにEVオリーブ油を敷き、春巻きを時々転がしながら、中火で両面を焼く。
- (5) 2つに切り、レモンを搾っていただく。