



春野菜をたっぷり使って5品の 彩りワンプレートごはん

お弁当にも
そのまま
つめ込んで
ピクニックにもよ



Recipe 春ねぎの 肉巻きフライ

- 材料 (6人分)
- ・春ねぎ...2本(白い部分)
 - ・豚肉バラスライス...12枚
 - ・塩、こしょう...少々

- ・パン粉
 - ・卵
 - ・薄力粉
 - ・揚げ油
- フライの
衣用
適量

Recipe

スイスチャードのてまり寿司

((材料 / 10個分))

- ・スイスチャード...10枚

- ①
- ・白飯...2杯分
 - ・かつお節...3g
 - ・しょうゆ...大さじ1
 - ・ごま油...小さじ1
 - ・塩...お好みの塩加減で

((作り方))

① 沸騰した湯に塩を加えスイスチャードの茎からゆで葉は赤くぐらう程度にゆですい氷水で冷まし、冷えたら水気をきる

② ボウルに①をすばを加えよくまぜ10等分し丸く卵を巻く

③ ①の葉に②をのせくるりと巻いて完成



((作り方))

① ねぎを12cm位の幅にカットし表面に包丁で数箇所軽く切り込みを入れておく

② 肉に軽く塩こしょうし、ねぎに巻いていく

③ 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ160℃~180℃の油できつね色になるまで揚げる食べやすい大きさに切り完成

