



# 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をすずかえよくまぜ10等分し丸く形を整える
- 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

