



アスパラガスとエビの洋風春巻き  
sakae's onchi cafe

Recipe  
アスパラガスと  
エビの洋風春巻き  
910kcal 添え

▶▶▶ 作りおき ▶▶▶ (下準備) アスパラの下の部分の皮むき湯で塩ゆでしておく



① えびの下処理をする  
氷、塩、片栗粉、酒  
(分量外)を入れて器に  
えびを入れる。  
その後洗って水気をきる  
材料に言ってるように  
それぞれの量をカットする。



② ボウルに①をよれ  
よくまぜ合わせる  
えびは糸ひく  
カットした(3分の量の)  
えびを加える



③ ②に4等分にか  
ットしたえびを加え  
全体をまぜ合わせる

材料 (8本分)

春巻きの材料

- 春巻きの皮... 4枚(半分はカット)
- むきえび... 150g → 2/3を2丁で糸ひく切る  
1/3は4等分に切る
- ヒリヒリねむき肉... 100g
- デandelion... 3本
- 片栗粉... 大さじ1
- 酒... 大さじ1
- 米粉チーズ... 大さじ1
- アスパラガス... 8本

タルタル材料

- ゆで卵... 2個(みじん切)
- 新たまねぎ... 1/2個(みじん切、塩水にさらし  
スリキングペーパーで水気をきる)
- マヨネーズ... 大さじ3
- プレーンヨーグルト... 大さじ1
- 塩... 小さじ1/2



④ 生春巻の皮を置き  
③の具をのせる  
(両はしの1cmとあずる)  
片方は折り返す  
アスパラガスをのせ先の  
部分を出す。  
手前から巻いておく  
(片栗粉を水でといて  
巻き終わりにつけてとめる)



⑤ 8本分つくる



⑥ 大めの油で  
170℃で皮の色が  
きつね色になるまで  
こがさないように中揚で  
焼きにする。  
ペーパーで余分な油  
は取っておく。



タルタルソースは、  
材料のすべてをボウル  
に入れてまぜ合わせる