



8 やまべの春巻き

【生春巻き】

やまべ	4匹
生春巻きの皮	4枚
チーズ(マイルドラベル)	40g
大根	5cm
にんじん	5cm
ミニトマト	4個
サラダ菜	1枚
大葉	4枚
オリーブオイル	大さじ1

【揚げ春巻き】

やまべ	4匹
春巻きの皮	1枚
チーズ(シルバールベル)	40g
長ねぎ	5cm
コチュジャン	小さじ2
小麦粉	大さじ1
水	大さじ1

※各4本分の分量です。

※やまべのかわりにサンマやタラ、焼き魚などを使っても良いです。

- 1 やまべは3枚におろし、オリーブオイルで軽く焼く。
- 2 大根、にんじんは千切りにして軽く塩もみする。ミニトマトは4等分し、サラダ菜は4つにちぎる。チーズは4枚にスライスする。
- 3 生春巻きの皮を水につけて戻し、皿に広げる。①と②、大葉をのせて皮を折り込みながら包む。他の3本も同様に作る。
- 4 スイートチリソースをつけて食べる。

- 1 春巻きの皮を十字に切って4等分にする。
- 2 やまべは3枚におろす。長ねぎは千切り、チーズは4つに切る。
- 3 春巻きの皮にチーズとやまべをのせ、コチュジャンを小さじ1/2ぬる。長ねぎをのせ、両端を折りたたんでくるくると包む。包むときに小麦粉を水で溶いたものをつけてとめる。他の3本も同様に作る。
- 4 180℃の油で色良く揚げる。

やまべの刺身をチーズと一緒にくるくると巻いてみました
生春巻きは彩り鮮やかに
揚げ春巻きはカリカリッと