

【スプリングロール】

材料 (4人分)

春巻きの皮	8枚
アスパラガス	3本
ハム	8枚
卵	4個
マヨネーズ	大さじ3
黒こしょう	少々
揚げ油	適量
小麦粉	適量
ケチャップ	適量



作り方

- ① アスパラガスは根元の堅い部分を切り落とす。下からピーラーで5 cm程度皮をむく。3等分に切り1分程度塩ゆでし、茹で上がった後冷水につける。
- ② ゆで卵を作りフォークで潰す。マヨネーズと黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ 春巻きの皮の角が手前になるようにおく。中央よりやや下に2等分に切ったハムを横並びにのせる。上から②の卵を広げるように塗り、①のアスパラガスを横向きに1本のせる。
- ④ 春巻きの皮の手前部分から奥側に向かって細長い棒状になるようにひと巻きする。両端の皮を具の側面に沿って折り、手前から奥側に向かって巻いていく。
- ⑤ 巻き終わりは小麦粉と同量の水で溶いた水溶き小麦粉でのりづけし接着させる。
- ⑥ 180度の油で春巻きの皮がきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ お好みでケチャップをつけていただく。

エネルギー343kcal

蛋白質 10.6 g

塩分 1.7 g