

えだまめのカリカリスティック春巻き



◆材料（4人分） 332 kcal ※一人分あたり

えだまめ	400g（サヤ付き）	春巻きの皮	10枚
チーズ（とけるタイプ）	150g	小麦粉	適量
サラダ油	適量	ケチャップ	適量

◆作り方

- ①. えだまめは塩茹でして、サヤから豆を取り出す。
- ②. 春巻きの皮は2等分に切る。
- ③. ②に①とチーズをのせて巻く。この時、巻き終わりと両端に水で溶いた小麦粉をつけて剥がれないようにする。
- ④. ③を180度のサラダ油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤. ④を器に盛りケチャップを添える。

関川産えだまめ 購入場所

- ・女川ハム工房 TEL.0254-64-0296
- ・県内スーパー

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>