

2024年7月号

【料理名】いわしとじゃがいもの春巻き



【献立】

冷やし中華

豆苗とザーサイのナムル

【調理時間】25分

【カロリー】630 kcal

【塩分】2.1g

【主材料】(2人分)

いわし(三枚おろし)……4尾分(正味200g)

じゃがいも……1個(150g)

春巻きの皮……10枚

青じその葉……10枚

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A おろしにんにく……少々

B トマトケチャップ、マヨネーズ、牛乳……各大さじ

【作り方】

1. いわしは塩少々をふって10分ほどおき、水気を拭いて5cm長さ、5mm幅に切る。じゃがいもは皮をむいてせん切りにする。ボウルに合わせてAであえる。
2. 春巻きの皮に青じその葉を1枚ずつおき、①を等分にのせて包む。10本作る。
3. 揚げ油を150～160度に熱し、②を10分ほど揚げる。器に盛り、好みに混ぜたBをつけていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。