

ビタクラフトと 暮らす春の一日。

春の食材をつかったヘルシーレシピ
VitaCraft

Spring,2012

春

海老とチーズの変わり春巻き

 野菜 一人あたり 11g  所要時間 15分

材料 <4人分>

海老…4尾 酒・こしょう…各少々
プチトマト…4個 大葉…4枚
プロセスチーズ…40g 春巻きの皮…4枚
揚げ油…適量

<水溶き小麦粉>

小麦粉…大さじ1 水…大さじ1/2

作り方

1. 海老は殻をむいて背中から半分にそぎ切りにして背ワタを取り、酒、こしょうで下味をつける。プチトマト、大葉は半分に切る。プロセスチーズは棒状に切る。<水溶き小麦粉>を合わせる。
2. 春巻きの皮を広げ、[1]の食材を彩りよくのせて巻き、端に<水溶き小麦粉>を塗ってつける。
3. ビタクラフト鍋にフタをして中火にかけ水滴を落とす。玉がコロコロ転がる状態まで加熱し、鍋底2cm位まで油を入れる。180℃の温度を保ちながら火加減を調節して[2]の春巻きを入れて裏返しながらかつね色になるまで揚げる。
4. 食べやすい大きさに切り分けて器に盛りつける。

