

春野菜春巻き



材料 4本分

春巻きの皮	4枚
アスパラガス	8本
キャベツ	2枚
とろけるチーズ	2枚
塩	少々
薄力粉	大さじ2
油	適量
ミニトマト	4個

作り方

- ① アスパラガス根元の固い部分をピーラーでむき、10cmほどの長さに切る。軽く塩をふり、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で50秒ほど加熱する。
- ② キャベツは太めの千切りにして塩を少々ふっておく。
- ③ 春巻きの皮にキャベツ、チーズ1/2枚、アスパラガスの順にのせて巻く。薄力粉を同量の水に溶き、のりにして端をくっつける。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を入れて、ころがすようにこんがり揚げ焼きする。
- ⑤ お皿に盛り付け、つけあわせのトマトを添える。