

* かにかまと

茎ブロッコリーとチーズの春巻 *

<材料 (4人分) >

スティックチーズ 12本、かにかまぼこ 12本

春巻の皮 (小) 12枚、茎ブロッコリー 12本

干しいたけ 3枚、水溶き小麦粉 適量

揚げ油

<作り方>

①春巻の皮は角を手前にし、ひし形になるように置く。中央より手前にかにかまを1本乗せ、チーズ1本と茎ブロッコリー (塩少々を入れてゆがいたもの) をかにかまの向こう側に置く。

②具材を包むように皮の両端を折りたたみ、手前からクルクルと巻き、巻き終わりの皮の縁に水溶き小麦粉少々を塗ってとめる。

③フライパンに1cm程度揚げ油を注ぎ、中火で160℃に熱する。②を入れて、きつね色になるまで両面をじっくりと揚げ焼きにする。

④お皿に盛り、サニーレタス、トマト、茎ブロッコリーの先端を飾る。

使用した地元の農産物

茎ブロッコリー

