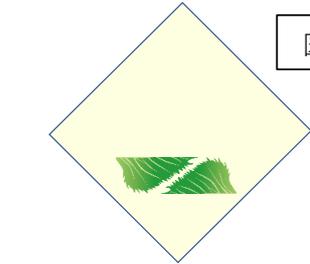


じゃが芋と枝豆の春巻き



2024/1/19



盛付例Ⅱ

材 料 (1人分)

	じゃがいも	35 g
	ツナ（缶）	8 g
	むき枝豆	8 g
	▼食塩	分量外
	玉葱	8 g
	大葉	1 g
	ピザ用チーズ	6 g
	マヨネーズ	7 g
	塩・胡椒	0.1 g
	ミニ春巻きの皮	12 g
A	小麦粉	0.1 g
	水	0.1 g
	揚げ油	10 g
B	食塩	0.2 g
	山椒	0.01 g

※春巻きに添えた山椒塩は胡椒塩（食塩0.2g、粗びき黒胡椒0.01g）にも変更できます。

※1ミニ春巻きの皮2枚で1人分になります。春巻きの皮を使用する場合は、1枚で1人分になります。

作 り 方

【下ごしらえ】

①じゃがいもは皮をむき、竹串がスッと通るまで茹で、ザルにあげ水気を切る。鍋に戻し入れて強火にかけ、じゃがいもの水分を飛ばす。熱いうちに粗くつぶす。

※量が少ない場合、電子レンジで加熱してよい。（目安は、500wでじゃがいも400gにつき8分位）この場合、1cm厚さのスライスにして加熱する。

- ②ツナ缶はザルにあげ、油を切る。
③むき枝豆は塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷水にとって色止めする。
④玉葱は縦半分、横半分に切り、薄くスライスする。
⑤大葉は軸を切り、縦半分に切る。
⑥ボウルに「A」を入れ、混ぜ合わせる。
⑦ボウルに「B」を入れ、混ぜ合わせる。

【調理】

- ⑧ボウルに①、②、③、④、ピザ用チーズ、マヨネーズ、塩・胡椒を入れ、混ぜ合わせる。
⑨⑧を2等分して、棒状に成型する。※1
⑩春巻きの皮に⑤を並べておき（図1参照）、⑨をのせて巻き、巻き終わりを⑥で留める。

※隙間なくしっかりと巻く。

- ⑪⑩を180℃の油できつね色になるまで揚げる。（揚げ物用の温度計で測る）

【盛付】

- ⑫器に食べやすい大きさに切った⑪を盛る。
⑬⑦を別添えする。