



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



こどもの日を楽しもう!
かぶとの春巻き

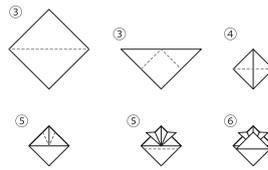


一人あたりのエネルギー 282kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (5人分)

- 春巻きの皮.....10枚
- A 薄力粉.....大さじ1
- 水.....大さじ1
- 市販のポテトサラダ.....300g
- ピザ用チーズ.....50g
- サラダ油.....適量



■作り方

- ①Aを混ぜ合わせる
- ②ポテトサラダとチーズを混ぜ合わせる
- ③春巻きの皮をひし形になるように広げ、上の角を下の角に合わせるように折り、三角を作る
- ④③の左右の角を三角の頂点に合わせて折り、四角形を作る
- ⑤④で折った2つの角を上角に合わせて半分折り返し、更に兜の角の形になるように左右に開いて折り、①を糊にして留める
- ⑥下部の2枚重ねになっている部分の手前側1枚の角を上から1/3の所に合わせて折り、①を糊にして留める
- ⑦⑥から⑧を10枚分繰り返し、それぞれに②を詰め、下側の1枚を内側へ巻き込むように折り、口に①をつけて糊にしてしっかりと留める
- ⑧サラダ油を熱し、⑦をきつね色になるまで揚げる

cooking memo