



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.



おすすめ簡単おつまみ 枝豆チーズスティック



一人あたりのエネルギー 188kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

春巻きの皮……………4枚
枝豆(冷凍)……………200g
スライスチーズ……………4枚
A 薄力粉……………大さじ1
水……………大さじ1
サラダ油……………適量

■作り方

- ① 枝豆は解凍してさやから出し、スライスチーズは縦4等分に切る
- ② Aの材料を混ぜ合わせる
- ③ 春巻きの皮は半分に切り、横向きにして手前1cm程度と両端2cm程度あけて、中央より手前寄りにスライスチーズを2枚並べて置き、その上に枝豆を並べる
- ④ ③の両端に②を塗って内側に折り込む
- ⑤ ④を手前から巻き、巻き終わりに②を塗りしっかりと留める
- ⑥ フライパンに底から1cm程度のサラダ油を熱し、⑤を入れてこんがり揚げ



クチャップやマヨネーズ、明太マヨネーズなどをディップしても美味しくいただけます。

cooking memo