



えびとブロッコリーの 和風な春巻き

栄養満点 ブロッコリーレシピ①

えびとブロッコリーの和風な春巻き

材 料 (2人分)

むきえび……………100 g
ブロッコリー…………… 1/4房
春巻きの皮…………… 6枚
とろけるスライスチーズ
…………… 3枚
だしパック(中身)…… 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
小麦粉……………小さじ2
(水小さじ2で溶く)

- ① ブロッコリーを小房に分け、沸騰したお湯に小さじ1/4の塩(分量外)を加えて2～3分茹で、ザルにあげる。
- ② むきえびは背ワタを取り、2cmくらいのぶつ切りにし、酒(分量外)をふりかけて5分ほどおく。
- ③ ②を沸騰したお湯に酒ごと入れ火を止める。1～2分余熱で茹でた後、キッチンペーパーに取る。
- ④ 春巻きの皮に①と③とちぎったスライスチーズをのせて、だしパック(中身)をひとつまみふりかけてから包み、水で溶いた小麦粉で端をとめる。
- ⑤ ④を170℃の油(分量外)できつね色になるまで両面を3分ほど揚げてできあがり♪

コッ・ポイント

ブロッコリーは茹でた後、冷水につけると水っぽくなるのでザルに入れて冷ます。春巻きを巻く時は、端からチーズが漏れないように気をつけてください。春巻きの皮は早く包みすぎると皮がふやけます。直前に包むことをオススメします。