



さば缶ポテト スティック春巻き

ホクホク食感を楽しむ・新じゃがレシピ②

さば缶ポテトスティック春巻き

材 料（8本分）

新じゃが……………大2個
さば缶(しょうゆ)……………2/3缶
だしパック(中身)……小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用
春巻きの皮……………4枚
水溶き薄力粉……………大さじ2
※薄力粉・水 各大さじ1
サラダ油……………適量

- 1 春巻きの皮は△になるよう、斜めに二つに切る。
- 2 じゃがいもは皮をむき小さめに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600W・5～6分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- 3 さば缶は汁気を切り、背びれを取ったさばをつぶす。
- 4 2と3にだしパックの中身を入れて混ぜ合わせる。
- 5 4を8等分に分けて、春巻きの皮の手前に細長くタネをのせ細長く巻いていく。水溶き薄力粉で端をとめる。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し揚げ焼きする。春巻きの皮がきつね色になったらできあがり♪

コッ・ポイント

水溶き薄力粉でしっかりと端をとめてください。食べるときに酢醤油や辛子をつける場合は少し味薄めでも大丈夫です。できるだけ細くきつく巻くと食べやすいです。さば缶2/3缶にじゃがいも2個は具が少なめです。お好みで量を増やしてください。