

☆料理名 いわしの揚げ春巻き

●材料(4人分)

A	いわし	4尾 (200g)
	塩	小さじ1/6
	カレー粉	小さじ1
	赤ピーマン	30g
	ピザ用チーズ	30g
	青じそ	6枚
	小麦粉	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	春巻きの皮	3枚
	ミニトマト	8個
	レタス	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① いわしは頭と内臓を取って手開きにし、3枚におろす。細かく刻んでAをふる。
- ② 赤ピーマンは粗みじん切りにし、チーズと一緒に①に加える。
- ③ 青じそは半分に切る。
- ④ 春巻きの皮を1/4の大きさに切り、12枚にする。切った春巻きの皮に②の具と③をのせ、ふちに水溶き小麦粉を塗って、三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ⑤ 160℃の油で揚げ、キツネ色になったら取り出す。
- ⑥ 油を切って器に盛り、ミニトマト、レタスを添える。



パリッとした皮の中にふんわりした
たいわしの身が美味しいです♪

(1人分)エネルギー246kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 17.1g/塩分 0.5g