

# 料理名 いわしの揚げ春巻き



## 材料（4人分）

いわし	4尾(200g)	
塩	小さじ1/6	} A
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・水	各大さじ1/2	
春巻きの皮	3枚	
ミニトマト	8個	
レタス	適量	



## 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。

## POINT

パリっとした皮の中にふんわりしたいわしの身が美味しいです！  
時間がないときには手軽に、イワシの缶詰を使ってもOKです♪



## 栄養価

エネルギー 246 kcal    たんぱく質 12.8g    脂質 17.1g    塩分 0.5g

(埴生校区)