

料理名 ひじき巻

アピールポイント：春巻きのタネにひじき煮を入れた、新感覚の春巻き。



【材料】

- ・ひじき ・にんじん ・れんこん ・枝豆 ・酒 ・ごま油
- ・水 ・砂糖 ・しょうゆ ・木綿豆腐 ・こんにゃく
- ・合いびき肉 ・卵 ・春巻きの皮 ・めんつゆ ・水溶き片栗粉

【作り方】

- ①ひじきを水で戻し、流水で洗い、水気を切る。
- ②にんじんとこんにゃくは細切り、れんこんはいちょう切りにする。枝豆はふさから出す。
- ③ひじき、にんじん、こんにゃく、れんこん、枝豆、酒、ごま油、水、砂糖、しょうゆをボウルか皿に入れて混ぜ合わせ、レンジで600wで5分チンする。
- ④水気を切ったひじき煮にひき肉、卵、豆腐を加え、混ぜ合わせて、春巻きの皮で包んで揚げる。
- ⑤めんつゆと水溶き片栗粉で作ったあんをかけて完成。

