

ビワマスといろどり野菜の 和洋はるまき



<材料>	(4人分の分量)
ビワマス	70g
ほうれん草	30g
ホワイトソース	70g
春巻きの皮	8枚
コーン	適量
カレー粉	適量
ゆずみそ	適量
水溶性薄力粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ① ビワマスは小さくカットし、軽くレンジで温めておく。
- ② ほうれん草を茹で小さめにカットしておく。
- ③ ホワイトソースにカレー粉を混ぜる。
- ④ ③のソースを春巻きの皮とビワマスにぬり、ほうれん草・コーンをのせ包み、水溶性薄力粉でとめる。(洋風)
- ⑤ ゆずみそを春巻きの皮とビワマスに塗りほうれん草を乗せ包み、水溶性薄力粉でとめる。(和風)
- ⑥ 150~160°Cの少量の油で揚げる。

- ・ カレー味もあり、子どもが喜ぶメニューだと思います。
- ・ 2種類の全く違う味が楽しめる工夫された、レシピです。
- ・ 彩もよくおいしい料理です。

