



今日のイチオシ★レシピ



お魚パリパリ春巻き



紹介者

今井 信江 さん
(赤見台在住)

おつまみにもおかずにも手軽にパリパリ食べられて、お友達が集まるパーティーなどにも最適です。お魚は季節によって、秋はサーモンや秋刀魚、冬は鱈やいなだでも美味しいです。お魚が苦手なお子さんにもおすすめです。



材料（4人分）

- アジ …………… 4尾
- 春巻きの皮 …………… 8枚
- マヨネーズ …………… 適量
- 粒マスタード …………… 適量
- カレー粉 …………… 小さじ1

作り方

- ①アジを3枚下ろし、骨を抜いて皮をむき、2cm位のそぎ切りにする。
- ②春巻きの皮を広げ、4枚はマヨネーズとマスタードを塗り、残りの4枚はマヨネーズとカレー粉をふる。
- ③春巻きの皮の手前にアジの1/2尾分をおき、皮の4辺に小麦粉を水で溶いたノリを付けてクルクル巻く。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、180℃に熱して両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤半分に切って、イタリアンパセリを添えて盛り付ける。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物

1人分の栄養価

エネルギー …… 305kcal
 タンパク質 …… 33.5g
 脂質 …………… 11.3g
 塩分 …………… 0.8g

