

# エビと旬野菜の揚げ春巻き



07



my memo

海老と旬野菜だけのシンプルな美味しさです。  
海老はブラックタイガー大・野菜はスナップエンドウがおすすめです。  
梅干しを塗って揚げたらそのままパクリと爽やかな酸味で美味しく、チーズと巻いても相性が良いです。  
具だけ巻いて揚げたてをお塩・ソースで頂いてもとても美味しいです。

208 kcal

1人当り

30分

調理時間

## 材料 (3~4人分)

- ・春巻きの皮……………大5枚
- ・エビ……………10尾〜  
(ブラックタイガーの大きさなら)
- ・旬野菜……スナップエンドウ・インゲン  
アスパラ・そら豆 etc
- ・梅干し 2~3粒  
(レシピはうす塩味使用)
- ・お好みでチーズ使用なら 5枚〜



2



2



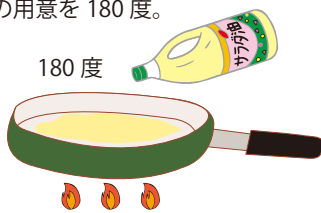
3



## 下準備

- ・春巻きの皮は冷蔵庫から出しておく。
- ★旬野菜の下処理。
- ・インゲンはヘタを切っておく。
- ・アスパラは固い部分をピーラーで少し剥いておく。
- ・スナップエンドウはサヤを取っておく。
- ・そら豆はサヤから出して薄皮を取っておく。
- ★エビの下処理。
- ・エビは殻を外し足も取り、背ワタも取る。
- ・ザルにエビを入れ流水であらってキッチンペーパーなどで、しっかり水気を拭きとる。
- ・片栗粉を適量まぶし、ザルをふるい回しながらエビ全体に行き渡るようまぶしつける。

①揚げ油の用意を 180 度。

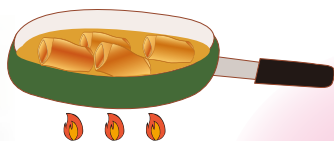


180度

②梅干しを春巻きに塗り、春巻きを作る要領で野菜・えび(お好みでチーズ)を並べ巻く。  
巻き終わりはしっかりと片栗粉や小麦粉で溶いた水を糊代わりに塗って、しっかり止める。



③春巻きをきつね色になるまで丁寧に揚げる。



海老と旬野菜だけのシンプルな材料なので、失敗なくカラッと揚げられる簡単料理です。梅干しが入るのでそのまま何も付けずパクリとイケますよ。具材などは皮が包めるくらいの量で多めに巻いて揚げると美味しいです。



## 紀州南高梅 うす塩味梅



ほんのり甘口のおいしい味。  
塩分10%

Non chan

