

丸ごと食べて元気モリモリ

ししゃもの春巻き



しっかり噛んで
咀嚼力アップ!

材料

- ししゃも
- 春巻きの皮
- 水溶き小麦(小麦粉1:水1)
- サラダ油

いつもただ焼いてばかりのそのししゃも…
たまには揚げてみませんか？
骨まで丸ごと食べられるししゃもは、高たんぱくでカルシウムやビタミンが多く含まれています。
ビタミンDやビタミンEは油を使った調理をすることで効率よく摂取できます♪
また、ししゃもの塩味で味付けや調味料がなくても美味しくいただけます。
お好みで大葉と一緒に巻いても美味しいですよ♪

作り方

- ① 春巻きの皮を三等分に切る
- ② 皮を縦長になるように置き、奥側に水溶き小麦を塗り、ししゃもを手前から巻く
- ③ 170℃の油で揚げて完成☆



巻くときは春巻きの皮が端から端までいくように少し斜めにずらしながらきつめに巻くときれいに仕上がります。また油跳ね防止にもなります♪