

つくってみませんか？

体をつくるたんぱく質とカルシウムが豊富です♪



< 巨人春巻き >

材料(10本分)

サラダチキン(ほぐし)	…	230g
チーズ(さいのめ)	…	100g
梅びしおor梅肉	…	50g
春巻きの皮	…	10枚
○小麦粉	…	10g
○水	…	12g
揚げ油	…	適量

作り方

- ① サラダチキン、チーズ、梅肉をまぜる。
小麦粉と水をまぜて「のり」をつくる
- ② 春巻きの皮に、対角線から2～3cm位手前に具をのせ、空気をぬくようにきつく巻いて、ひと巻きしたら左右の皮を内側に折りたたむ。折りたたんだ上の上部に「のり」をぬってとめる。
- ③ 170℃の油で7分揚げる

