

天満屋ストア・日清オイリオグループ

ハッピー料理教室

2017年3月19日(日)開催

スティック春巻き



※写真はイメージです。

このレシピで
使用したのは
コレ!



日清
ヘルシーオフ

材料(4人分)

- ・はるまきの皮 8枚
- ・海老 8匹
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・エリンギ 2本
- ・ナチュラルチーズ 100g
- ・大葉 8枚
- ・卵の水溶き
- ・日清ヘルシーオフ

作り方

- 1 海老は皮をむき、背ワタを取り、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 エリンギは縦に8等分する。
- 3 ナチュラルチーズは棒状に8等分する。
(カットのチーズでもよい)
- 4 春巻きの皮を広げ、大葉を敷き、海老、エリンギ、チーズをのせて包み、卵の水溶きで端をつける。
- 5 日清ヘルシーオフを180度に熱し、からりと揚げる。

【つけだれの作り方】

ごま油(大さじ1)に塩(小さじ1/4)を入れ、軽く混ぜる。