

サワラとセロリの春巻き

材料	分量 (4人分)	作り方
サワラの切り身	2枚 (200 g)	<p>① のり用の小麦粉と水を混ぜておく。</p> <p>② 具のセロリの葉は軸ごと長さ6cmに切る。 サワラの切り身は骨があれば外して半分に切り、さらに棒状になるよう半分に切る。</p> <p>バットに入れて、下味用の塩・酒・こしょうを軽くもみ込み、片栗粉をまぶしつける。</p> <p>③ 春巻きの皮をひし形に置く。 中心より少し手前にセロリとサワラの切り身を横向きに置く。</p> <p>④ 皮の手前を折り上げ、上端の縁にのりを塗ってとめる。</p> <p>⑤ 揚げ油を160℃で一度揚げ取り出し、火を強めて180℃で再度揚げる。</p> <p>⑥ 春巻きを半分に切り、カレー粉と塩を同量ずつ混ぜたものを添える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">< 1人分の栄養量 ></p> <p style="text-align: center;">エネルギー 250kcal</p> <p style="text-align: center;">塩分 1.3g</p> </div>
セロリの葉	40 g	
春巻きの皮	8枚	
塩	小1/4	
酒	小2	
こしょう	少々	
片栗粉	小1	
【のり】		
小麦粉	小1	
水	小1	
カレー粉	適量	
塩	適量	