



子どもも大人も大好きな味!

鶏肉のスティック春巻き



■材料〈4人分(16本分)〉

若とりむね肉…小1枚(約180~200g)
 塩・こしょう……………少々
 じゃがいも……………1個
 スライスチーズ……………4枚
 ケチャップ……………大さじ2
 マヨネーズ……………大さじ2
 春巻きの皮……………8枚
 水溶き小麦粉……………適量
 サラダ油……………適量
 イタリアンパセリ……………1本

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉はスティック状に切り、塩・こしょうをふる。
- ②じゃがいもは5mmの拍子木切りにし、電子レンジにかけ、火を通す。
- ③スライスチーズは1枚を細長く8等分に切り、2枚重ねる。春巻きの皮は半分切る。
- ④ケチャップ・マヨネーズは混ぜ合わせる。
- ⑤③の春巻きの皮を広げ、①・②のをのせ、④をしぼり、③のスライスチーズをのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけて留める。(16本つくる。)
- ⑥フライパンに多めのサラダ油を熱し、⑤の両面を焼く。
- ⑦器に⑥を盛り、イタリアンパセリを添える。

1人あたり: 346kcal

この街に、あってよかった。



油を熱しすぎると春巻きの皮が焦げ、中のとり肉に火が入らない場合があるので、じっくり焼きましょう。