

ダイニングメニュー

カマンベールの風味がワインにぴったり

カマンベールとアボカドの春巻



■材料〈4人分〉

カマンベールチーズ	……………	100g
アボカド	……………	1個
えび(むき身)	……………	16尾
たまねぎ	……………	1/4個
レモン汁	……………	少々
塩・ブラックペッパー	……………	少々
マヨネーズ	……………	小さじ1
春巻の皮	……………	8枚
◆A小麦粉	……………	小さじ1
水	……………	小さじ1
揚げ油	……………	適量
チャービル(飾り用)	……………	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①カマンベールチーズ・アボカドは角切りにする。
- ②えびはさっとボイルし、小さく切る。
- ③たまねぎは少し粗めのみじん切りにする。
- ④ボウルに①のアボカド・②・③を入れてアボカドを少しつぶしながら混ぜ、①のカマンベールチーズを加えて和え、マヨネーズ・レモン汁・塩・ブラックペッパーで軽く味つける。
- ⑤春巻の皮に④をのせ、巻く。
- ⑥Aを混ぜたもので巻き終わりを留める。
- ⑦⑥を170℃～の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑧器に⑦を盛りつけ、チャービルを飾る。



春巻はあまり高温で揚げないように気をつけましょう。チーズに塩分があるので、塩・こしょうは加減してください。スイートチリソースなどにつけて食べてもおいしいです。

食事 バランスガイド

1人あたり:377kcal

