

ダイニングメニュー

パリっともちっとした食感。お花見弁当のおかずに!

アスパラベーコンのライスペーパー揚げ



■材料〈4人分〉

グリーンアスパラガス	8本
ベーコンスライス	8枚
スライスチーズ	8枚
ライスペーパー	16枚
塩・こしょう	少々
スイートチリソース	適量
ケチャップ	適量
揚げ油	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を3cmほど落とし、半分ほど皮をむいて手早く塩ゆでし、氷水に落とす。
- ②ベーコンは切らずに軽く炒め、塩・こしょうする。(油はひかない)。
- ③スライスチーズは半分にかットする。
- ④ライスペーパーを水で戻し、2枚重ねて、②・③・①を置き2巻きほど巻いたら両サイドを折り込み最後まで巻き込んでいく。
- ⑤油を160℃くらいに熱し、④を入れ、からっと揚げる。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り、器に盛りつけ、お好みでスイートチリソースやケチャップでいただく。



ライスペーパーの戻し方は、クッキングペーパーを水に浸し、軽く絞り、クッキングペーパーとライスペーパーを交互に挟んで置いておくことで簡単に戻ります。ライスペーパーは2枚重ねて巻くと破れにくくなります。

食事 バランスガイド

1人あたり:383kcal

