

菜の花とニンジンの油揚げ巻き



材料（4人分）

菜の花	50g
塩	適量
ニンジン	中 1/2 本
油揚げ	中 2 枚
片栗粉	大さじ 1 と 1/2
サラダ油	大さじ 3
A 砂糖・しょう油	各大さじ 1
酢	大さじ 2
からし	適量

作り方

- 1) 熱湯に塩をひとつまみ入れ、菜の花をさっと茹でる。冷水に取り水気を切っておく。
- 2) ニンジン皮をむいて、菜の花の長さに合わせて切り、3mm幅に切る。熱湯に塩をひとつまみ入れ、ニンジンがやわらかくなるまで茹でる。
- 3) 油揚げはさっと熱湯をかけて油抜きをする。油揚げの端を切り落として開き、さらに半分に切る。
- 4) 油揚げを広げ、表面に①と②をのせて巻き、片栗粉を軽くまぶす。
- 5) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、④の巻き終わりを下面にして焼き始め、全体に焼き色が付いたら取り出し、斜めに半分に切る。

ワンポイント!



アスパラガスや三度豆、三つ葉などでもお試しください♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

