

菜の花の春巻き



材料（4人分）

菜の花	… 200g
ライスペーパー	… 4 枚
オリーブオイル	… 大さじ 2
薄切りベーコン	… 16 枚
塩・コショウ 少々	… 少々
とろけるチーズ （スライスタイプ）	… 8 枚

作り方

- 1) 菜の花を 3 cm に切り、耐熱容器に入れ軽くラップをして、電子レンジで 1 分 30 秒（600W）加熱する。
- 2) フライパンに水を張り、ライスペーパーをくぐらせ柔らかくし、キッチンバサミで半分に切る。
- 3) ②に薄切りベーコン、塩・コショウ、とろけるチーズの順にのせて、①を包み込むようにゆっくり巻く。
- 4) フライパンにオリーブオイルを引き、③を入れる。全体に焼き色がついたらできあがり。



色鮮やかで食感が楽しい一品♪



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!!

