

春野菜春巻き



材料4本分

春巻きの皮	4枚
アスパラガス	8本
キャベツ	2枚
とろけるチーズ	2枚
塩	少々
薄力粉	大さじ2
油	適量
ミニトマト	4個



作り方

- ①アスパラガスは根元の固い部分をピーラーでむき、10 cmほどの長さに切る。軽く塩をふり、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で50秒加熱する。
- ②キャベツは太めの千切りにして塩を少々ふっておく。
- ③春巻きの皮にキャベツ、チーズ 1/2 枚、アスパラガスの順にのせて巻く。薄力粉を同量の水に溶き、のりにして端をくっつける。
- ④フライパンに油を入れて熱し③を入れて、ころがすようにこんがりと炒め焼きにする。
- ⑤お皿に盛り付け、つけあわせのトマトを添える。