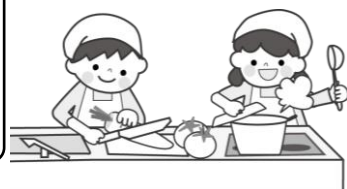


なまはる ま あ さんまの生春巻きみぞれ和え



【材料：2人分】

生さんま（3枚に
おろした切り身） 6切れ

大葉 6枚

ゆかりふりかけ 小さじ3

ライスペーパー 6枚

大根 わき輪切り 2cm

油 てきりょう 適量

味付きポン酢 50ml

【作り方】

- ① 大葉は軸を切り落として縦半分に切る。
- ② 大根をすりおろして水気を切って味付きポン酢と混ぜ合わせ、「みぞれ」を作る。
- ③ ラスペーパーを水につけて皿の上に広げ、中央にさんま、大葉縦半分2枚、ゆかりふりかけの順に上に重ねる。
- ④ 長細くなるようにラスペーパーを折りたたむ。
- ⑤ フライパンに油を入れ、蓋を少しずらして揚げ焼きにする。
- ⑥ ④の両面に焼き色がついたら取り出し、斜めに半分に切る。
- ⑦ ②の「みぞれ」を上からかけて完成。

しょくいく おうほ つう なか えら
食育レシピコンテスト応募744通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課