

おおば はるま タコと大葉の春巻き



【材料】（2人分）



はるま 春巻きの皮	かわ 2枚
ゆでだこ	50グラム
コーン	おお 大さじ2
おおば 大葉	まい 2枚
ピザ用チーズ	しょうしょう 少々
あ 揚げ油	あぶら てきりょう 適量

- ① たこを小さく切る。
- ② フライパンでたこを先に炒め、コーンを加えてさらに炒める。
- ③ 炒めた具を別の容器に入れて冷ます。
- ④ 春巻きの皮をひし形に置き、大葉を敷いた上に具をのせ、さらにチーズをちらして巻く。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れて熱し、春巻きがきつね色になるまで揚げ焼きにする。

食育レシコンテスト 応募304通の中から選ばれました。

