



外はカリッ 中はヘルシー

鱈アジの春巻き

【材料:4人分】

鱈 4匹分  
もやし 1袋  
にら 1束  
春巻きの皮 8枚  
しょうゆ 小さじ4  
塩・こしょう 少々  
小麦粉 少々  
ごま油 大さじ2  
揚げ油 適量

【作り方】

- ①鱈は焼いて皮と骨を取り身をほぐす。もやしはひげ根を取り、にらは3~4cmの長さで切る。
- ②フライパンにごま油を熱して①の野菜を炒め、しょうゆで調味して火を止め、鱈を加えて冷ます。
- ③②を8等分して春巻きの皮で包み、包み終わったら水で溶いた小麦粉で止め、170~180℃の揚げ油でカラッと揚げる。