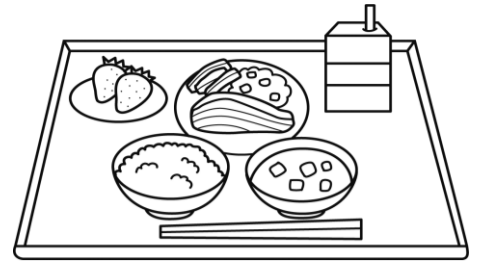


上北小 給食レシピ



料理名

まぐろとチーズの包み揚げ

毎年リクエストの多い
人気メニューです。包み
やすい具材なので、みん
なで作っていきましょう。



材料名	分量(8個分)	切り方等	作り方
かじきまぐろ	2きれ	縦に4等分×2	① かじきまぐろ2枚を縦に4等分して、8本作る。
酒	小さじ1		② 酒・しょうゆを小さじ1ずつまぶしておく。
醤油	小さじ1		③ プロセスチーズを4個を縦に4等分して、16本作る。
プロセスチーズ	4個	縦に4等分×4	④ 春巻きの皮にかじきまぐろ1本・チーズ2本を並べて包む。
春巻きの皮	8枚		⑤ 包み終わりは、水溶き小麦粉でのり付けする。
小麦粉	小さじ1		⑥ フライパンに多めの油を入れ、中火で加熱する。
揚げ油	大さじ4~		⑦ ④を入れて、両面こんがり色付いたら完成。

【ポイント】

○油は少量で揚げ焼きすると安全です。

○少なすぎると皮がパリパリにならずに固くなってしまいうので、大さじ4以上は使いましょう。

○お好みで、焼きのりや野菜などを一緒に巻いて、アレンジしてみてください。