


アスパラだけ春巻



材料 【2人分】

アスパラガス	1束
春巻きの皮（大サイズ）	2～3枚
マヨネーズ	大さじ1
ごま	小さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 171 kcal

 塩分 0.1 g

作り方

- 1) アスパラガスは根元の固い部分の皮を剥き、長いまま茹でる。
- 2) 春巻きの皮はアスパラガスの太さに合わせて3分の1、または2分の1のサイズに切る。
- 3) ソースの材料を混ぜ合わせておく。
- 4) 皮の中央に、ソースを一筋に薄く塗る。アスパラガスをソースの上へのせ、皮を巻く。
- 5) オーブントースターで、こんがりと色づくまで焼く（4～5分加熱したら一度途中で上下に返して、数分焼く）。
- 6) 半分の長さに切り分ける。

Cooking Point

- 皮がはがれないよう、巻き終わった皮目を下にして焼いてください。
- 巻き終わりが付かない時は、水溶き小麦粉でとめてください。
- 焦げないように、加熱時間は様子を見ながら調節してください。



対象：お酒のおつまみに