

きのこでつくる春巻きだからとってもヘルシー！

③きのここと筍の春巻き



材料（2人分）

きのここと筍の五目煮（常備菜） 180g

春巻きの皮 3枚

大葉 6枚

水溶き小麦粉 適量

作り方

1 春巻きの皮に大葉2枚を敷き、煮汁をよくきった五目煮を包み、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとじる。

2 フライパンに1cm程サラダ油を入れ、(1)を揚げ焼きにしてできあがり。

 1人前/約191kcal  調理時間/約10分