

副食

野菜の春巻き塩麴ソース

[1人分] エネルギー：216kcal 塩分：4.5g



材料 [4人分]

- キャベツ（中玉）：1/4個
- にんじん（小）：1/3本
- アスパラガス：2本
- さやえんどう：10枚
- しいたけ：2枚

- 春巻きの皮：8枚
- 小麦粉：適宜

【A】塩麴ソース

- 塩麴：大さじ6
- オリーブオイル：大さじ2

作り方

1

材料をすべてせん切りにします。キャベツは少量の塩でもんでおきます。

2

塩麴とオリーブオイルをミキサーにかけて、塩麴ソースにします。

3

"1"をボールに入れ、塩麴ソース大さじ3杯を加えて混ぜ合わせ、8等分にします。

4

水と小麦粉を混ぜ、糊を作ります。

5

春巻きの皮に"3"を乗せて巻きます。160℃の油で2度揚げします。皿に盛り付け、残りの塩麴ソースを添えます。

【ワンポイントアドバイス】

- 2度揚げすることで芯まで火が通り、外側も色よく揚がります。

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。

「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>