

副食

えのきたけのフライ

[1人分] エネルギー：67kcal 塩分：0.3g



材料 [4人分]

- えのきたけ：200g
- 春巻きの皮：2枚
- 揚げ油：適量
- 塩：適量

作り方

1

えのきたけは石づきを取り8束に分けます。春巻きの皮は1枚を4つに切ります。

2

春巻きの皮の対角線上にえのきたけを置き、巻いて水をつけて止めます。

3

色よく揚げて、好みで塩をつけていただきます。