

●アスパラと生ハムの春巻き

【材 料】(3~4人分)

・アスパラ	: 10本	・小麦粉	: 小さじ1
・生ハム	: 10枚	・水	: 大さじ1
・粒マスタード	: 適量	・揚げ油	: 適量
・春巻きの皮(小)	: 10枚	・粗塩	: お好みで

【つくり方】

- ① アスパラは根元1cmを切り落とし、下のかたい部分をピーラーでむく。3分の1の長さに切る。
ポイントアスパラの代わりに、いんげん・にんじん(千切り)・かぼちゃ(千切り)でもおいしく作れる。
- ② 生ハムに粒マスタードを少々ぬり、①を3本ずつ包む。
ポイント生ハムにうまみや塩味があるので、味がきまりやすい。
- ③ 春巻きの皮のつるつるの面を下にして②をのせ、端から一回転まく。残りの面の両端を折りたたむ様にして中に入れこみ、とじ目に小麦粉をとかした水をつける。
ポイントつるつるした面を下にすることで、見た目が綺麗に仕上がりに、油を余計にすわなくなる。
- ④ フライパンに深さ1.5cmくらいの油を入れて約180度に熱し、③のとじ目を下にして揚げる。
ポイントとじ目を下にすることで、中身が出にくくなる。
ポイント揚げ色の様子をじっくりと観察しながら揚げる。
- ⑤ 片面に揚げ色がついたらひっくり返し、両面に揚げ色がつくまで揚げる。揚がったら、ざるにたてかけるようにして置く。お好みで粗塩を添えてできあがり。
ポイント半分に切るとお弁当に詰めるときの彩りがよくなります。