



絹花と豆苗の春巻き

京のしろだしで味を整えて絹花をプラスするだけで、香ばしい香りがクセになるうね乃ならではの春巻きに。

材料（4本分）

ささみ 2本

京のしろだし 小さじ2

味醂（お好みで）小さじ2

塩 少々

豆苗 60g（約1/2個）

絹花 お好みの量

春巻きの皮 4枚

サラダ油 適量

* 豆苗と絹花だけでも美味しく仕上がります。

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を少々加えたら鶏ささみを入れ、弱火で5分ほど茹でる。
* ぐらぐら沸騰させると固くなるので注意してください。
- 茹でたささみは手で食べやすくほぐしながらボウルに入れ、しろだしと味醂（お好みで）、塩を加えて馴染ませる。
- 豆苗は根元を切り落とし、50℃ほどのお湯に5分ほど浸けておく。* 汚れがしっかり取れて、シャキッと仕上がります。
- クッキングペーパーで水気をしっかり取り、ささみと合わせて全体をよく混ぜ合わせる。
- 春巻きの皮を広げ、4を1/4量と絹花を乗せ、折りたたむように包む。
- 四つ折りに平たく巻き、春巻きの皮の端に水をつけて閉じる。* 平たく巻けば少量の油でカリッと仕上がります。
- フライパンに1cmほどの油を入れて熱し、表面がカリッと色づくまで揚げてできあがり。
* ささみには火が通っているので短時間でOK

このレシピで使った商品



絹花
京のしろだし