

食で笑顔に！

あさごニコッとキッチン レシピ



「地産地消レシピ②」

旬の岩津ねぎを使った簡単レシピ♪



岩津ねぎのクリーム春巻き

材料	分量（4本分）	作り方
岩津ねぎ	1 / 2本（約 100g）	<p>① 岩津ねぎは斜め切り、ハムは長さを4等分にし、5mm幅に切る。耐熱ボウルに入れ、小麦粉をまぶす。</p> <p>② ①に、牛乳、バター、顆粒コンソメ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。</p> <p>ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。</p> <p>一旦取り出してざっくり混ぜ合わせ、再度2分加熱し、冷ましておく。</p> <p>③ 春巻きの皮に②を等分してのせ、包む。小麦粉に水を加えて水溶き小麦粉を作り、巻き終わりにつけて留める。</p> <p>④ フライパンに少量の油を熱し、③を並べる。両面こんがりきつね色になるまで揚げ焼きにし、しっかり油をきる。</p>
ロースハム	2枚	
小麦粉	大さじ2	
牛乳	100ml	
バター	10g	
顆粒コンソメ	小さじ1 / 2	
塩、こしょう	各少々	
春巻きの皮	4枚	
〔小麦粉	適量	
〔水	適量	
サラダ油	適量	

旬の岩津ねぎを食べて、地産地消！

