



「お餅」を使用したメニューを紹介

お正月には欠かせない小豆。そんな小豆を使った、家族で楽しみながら作れるアレンジレシピを紹介します。スティック状にすることで、手軽に食べることができます。小豆とマスカルポーネチーズの組み合わせもおいしいので、ぜひディップして食べてみてください。中身を変えて自分好みの春巻きを作ってみるのも楽しいですよ。ぜひお試しください。

小豆のスティック春巻き

1人分

エネルギー 280kcal

塩分 0.4g



■材料 (1本分)

春巻きの皮	＜水溶き小麦粉＞
20×20cm……………1/2枚	小麦粉……………1g
co-op ゆであずき……………15g	水……………2cc
＜お好みの具＞	マスカルポーネチーズ……………15g
クリームチーズ……………5g	ミント……………適量
切り餅……………4g	油……………適量
かぼちゃ……………3g	

■作り方

1. 春巻きの皮を長方形になるように半分に切る。
2. クリームチーズや切り餅、かぼちゃを5mm角の細長に切る。
3. 横長に皮を置き、手前に小豆をのせる。折りたためるように両端は2～3cm空けておく。
4. 小豆とお好みの具(クリームチーズや切り餅、かぼちゃ)を置き巻いていく。中身を多くし過ぎないように注意。
5. 巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
6. 160℃～170℃に熱した油で1分～1分30秒揚げる。
7. マスカルポーネチーズとお好みでミントをトッピングして完成。