



■ かぼちゃ春巻き 材料

- ・かぼちゃ: 1/4個
- ・塩、酒: 適量
- ・えび: 8尾
- ・サラダ油、ごま油: 適量
- ・玉ねぎ: 1/4個
- ・こしょう: 少々
- ・鶏ひき肉: 100g
- ・しょうゆ: 適量
- ・春巻きの皮: 6枚
- ・水溶き片栗粉: 少量
- ・香菜: 適量

今月のレシピ(12月10更新)

かぼちゃ春巻き

「今晚のおかずに悩んだら・お助け料理人 平野寿将が行く!」(婦人生活社)44P

春巻きのサクサク感と、かぼちゃの甘みが調和。

仕上げに、好みでラー油をかけてみよう。

アツアツのうちにどうぞ。

■ かぼちゃ春巻き

1. かぼちゃは種をとって乱切りにする。水に塩、酒(各少量)を加え、落としぶたをして、箸がスッと通るくらいにゆでる。
2. ゆでたかぼちゃはボウルに移し、木べらを使ってつぶしていく。
3. えびは皮をむき、細かく切る。
4. フライパンに、サラダ油とごま油(各大さじ1)を入れ、玉ねぎのみじん切りを塩・こしょうでいため、さらに鶏ひき肉を加えて、そぼろ状にしていく。
5. 4.にえびを入れ、酒・しょうゆ(各少量)を加え、風味をつけていため、つぶしたかぼちゃに混ぜる。



ポイント!
かぼちゃの中に、下味をつけた材料を入れる。

6. 春巻きの皮を半分に切り、5.の具をのせて巻いていく。両端は1センチくらい残し、中身がはみ出さないように折る。最後は、水溶き小麦粉で止める。
7. サラダ油に対し、約10%のごま油を入れ、180度弱の温度で6.をきつね色に揚げる。半分に切って器に盛り、香菜を散らす。



ポイント!
春巻きの皮がきつね色になったら、でき上がり。