

青パイヤと鶏ひき肉の春巻き

東中学校 2年 ^{てらだ}寺田 ^{いちか}衣千花

使った特産物：青パイヤ トマト

材料 4人分

青パイヤ（乾燥）・・・20g
鶏ひき肉・・・・・・・・160g
塩・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・大さじ1
溶けるチーズ・・・・・・・・130g
春巻きの皮・・・・・・・・12枚
小麦粉・・・・・・・・大さじ1
揚げ油・・・・・・・・適量
レタス・・・・・・・・適量
トマト・・・・・・・・1/2個



【作り方】

- ① 乾燥パイヤは水で戻し（約20分）、食べやすい大きさに切る。
- ② 塩と酒を入れた湯で、鶏ひき肉を3分ゆでる。
- ③ 小麦粉に同量の水を加えてのりを作る。
- ④ 春巻きの皮に①、②、チーズをのせて巻き、巻き終わりをのり付けして留める。
- ⑤ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿に盛り、レタスとくし形に切ったトマトを添える。

料理のアピールポイント

青パイヤの食感がアクセント