

【①山梨夏っこきのこ②☆クロアワビタケとキクラゲの春巻きレシピ】

食卓に笑顔をお届け！

野菜ソムリエ認定料理教室主宰の

エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくださって  
ありがとうございます。

《材料10本分》

- ・クロアワビタケ50g(太め千切り)
- ・キクラゲ50g(同じく)
- ・ニラ2枝(3cmカット)
- ・もやし1/2袋  
※春雨の代わりにもやしでヘルシー
- ・ひき肉(鶏or豚)150g
- 醤油・酒 各大1
- 胡麻油・オイスターソース 各小1
- 片栗粉 大3
- 春巻きの皮10枚

《作り方と簡単に出来るコツ》

- ①・の材料と○の調味料を全てよく混ぜる  
※野菜から出る水分や肉汁は  
揚げてる最中に片栗粉とまとまって良い感じ

わざわざ具だけを調理して  
冷ます必要無しです。

- ②春巻きの皮にのせて巻く。  
巻き方はモランボンのHPに  
載ってます

[http://www.moranbong.co.jp/tuqro/mak/mak\\_01\\_01.html](http://www.moranbong.co.jp/tuqro/mak/mak_01_01.html)

- ③フライパンに2cmくらいの油で  
揚げ焼きにする170℃くらい

裏返してこんがり焼けたら完成

クロアワビタケとキクラゲの  
簡単春巻きレシピ



混ぜて巻いて、少ない油で  
焼き揚げるだけ！

味付け済みだから、  
そのまま美味しい！

