

グリーンピースのミニ春巻き



【材料】 (3～4人分)

グリーンピース (生)	約 100 g
干し桜えび	お好みの量
※目安：グリーンピースの 1/3 程度	
春巻きの皮	2 枚
揚げ油	適量
塩	適量
水 (レンジ加熱用)	大さじ 1

《水溶き小麦粉》

小麦粉	小さじ 1
水	大さじ 2

【下準備】

- ① グリーンピースは耐熱容器に入れ、水 (大さじ 1)、塩 (少々) をふりかける。軽くラップをして電子レンジで加熱する。(目安：500W 2分 30秒)
- ② ①のグリーンピースを軽く冷まし、水気を取る。
- ③ 《水溶き小麦粉》を合わせておく。

【作り方】

1. ②のグリーンピースに干し桜えびを入れて混ぜる。
2. 春巻きの皮を縦、横半分に切り、4等分する。
3. 2.の春巻きの皮に1.の具を乗せる。
4. 3.の春巻きの皮の周りに③の《水溶き小麦粉》を塗り、具が出ないように皮を留める。
5. 揚げ油を熱し、4.が薄く色づくまで揚げる。
6. 器に盛り、塩などお好みの味でどうぞ。



作る時のポイント

【グリーンピースにひと手間掛けて】

- ・電子レンジに掛けたあと、水 (ぬるめ) に入れて粗熱を取ると色が綺麗に仕上がります。
- ・グリーンピースを粗く潰すと豆の風味が増します。また、春巻きの皮が巻きやすくなります。

【揚げるときのポイント】

- ・温度は、165℃～170℃が目安 (やや低め)。皮が色づくすぎないうちに油から取り上げるのがポイント。グリーンピースと桜えびの色が皮から透けて綺麗です。