

トマトとアボカドの春巻き



《材料》

トマト 8個
アボカド 1/2個
ハム 8枚
春巻きの皮 4枚
小麦粉 少々 油 適量

《下準備》

- ① ハムは細切りにして炒める。
- ② 春巻きの皮は三角に切り8枚にする。
- ③ ミニトマトは4等分に切る。
- ④ アボカドは1.5cmのさいの目に切る。

《作り方》

1. ①～④をボウルに入れ醤油、砂糖、サラダ油
2. ②に手前から①③と④の1/8量を順番に並べて巻いていく。
3. 巻き終わりを水で溶いた片栗粉を塗ってとめる。
4. 2を8本作り油で両面をこんがり焼いて出来上がり。

— オススメポイント —

緑と赤の色合いが美しい一品です。

外側の皮が、パリパリ♪
冷めても、サラダ感覚で食べられます。

ハムの塩味があるのでそのままでも美味しい。
トマトが入っているのでとてもジューシーです。