

JAゆうき青森
らくのう女性部

ミルクポテトの 春巻き

材料：1人分

- ながいも 100g
- プロセスチーズ 10g
- 鮭 1/2切れ
- 舞茸 10g
- ごぼう 10g
- 牛乳 30mg
- バター 2g
- 春巻きの皮 2枚
- 塩、こしょう 少々
- 揚げ油 適量
- 小麦粉、水 各大さじ1

作り方

下準備

ながいも…皮をむいて煮えやすい大きさに切る

チーズ…1等角に切る

鮭…焼いて骨と皮を取り除き粗ほぐし

舞茸…鮭と一緒に焼いて食べやすい大きさに切る

ごぼう…粗みじん切りにカットし水にさらす

- ①鍋にながいもが隠れる位に水を入れて柔らかくなるまでゆでる。
- ②ゆで上がったら、水を捨て弱火にし、牛乳とバターを加えて長いもをつぶす。
- ③ごぼうと舞茸を炒めて、塩コショウで味を調える。
- ④ごぼうと牛乳が馴染んだらチーズ、鮭、③、塩こしょうを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤粗熱を取ったら、春巻きの皮に③の具をのせて巻く。
- ⑥フライパンに薄く油をひき、両面をきつね色になるまで、上げ焼きをする。

明治安田生命賞
審査員特別賞

