

いわしの “トマトみそ” チーズ春巻き



彩りもきれいなイタリア風の
おしゃれな春巻きです。



桐原小学校 6年
加藤 歩夢 さん

●材料（4人分）

いわし(10~15cm)	2尾	}	A
酒	少々		
塩	少々		
カットトマト(缶)	大さじ3		
みそ	大さじ1		
さとう	小さじ1		
シュレットチーズ	適量		
さやいんげん(冷凍)	4本	}	B
春巻きの皮	2枚		
小麦粉	適量		
パン粉	適量		
パセリ(乾燥)	適量		
揚げ油	適量		

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・いわしの臭みを消すため、トマトみそで味付けし、チーズを入れて、魚の形を見えなくすることで、パクパク食べられそうと思いました。
- ・春巻きは揚げると茶色く彩りが気になったので、パン粉パセリをまぶしてみました。

●作り方

- ①いわしは半身にし、なるべく骨を取り除き、塩、酒をふり臭みをとる。
- ②Aを混ぜ合わせ、①にぬる。
- ③春巻きの皮を半分(三角形)に切り、②とチーズ、さやいんげんをのせて巻く。
- ④③を小麦粉、水を合わせた衣につけ、Bをまぶし、油で揚げる。