

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
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
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

A

B

B

★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。