

ほたての春巻き揚げ

ほたてを包んだパリパリ皮の食感があとを引きます。おつまみやお弁当にも。

調理時間

20分

1人当り

237kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

●材料（2人分）

- ・春巻きの皮 …………… 4枚
- ・酒 …………… 大さじ1/2
- ・ほたて貝 …………… 6個
- ・塩 …………… 適量
- ・ブラックタイガー …… 4尾
- ・揚げ油 …………… 適量
- ・青じそ …………… 8枚
- ・小麦粉 …………… 適量
- ・片栗粉 …………… 大さじ1/2
- ・レモン …………… 1/4個
- ・山椒塩 …………… 適量

●作り方

- ① ほたて貝とブラックタイガーは粗く刻んでボウルに入れ、塩、酒、片栗粉を加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮に青じそを2枚のせて①をのせて包み、小麦粉に少量の水を加えたのりを端につけて巻く。
- ③ 油を170℃に熱し、②を揚げる。
- ④ ③をななめ半分に切り、レモンと山椒塩を添える。

POINT① 青じそをのせてからほたて貝とブラックタイガーを細くのせて巻く。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る