

ひ
こどもの日だよ!



「かぶと春巻き」を作ってみよう!

材料 (10 個分)

- ・ ジャがいも…………… 2 個
- ・ 玉ねぎ…………… 1/4 個
- ・ ひき肉 (鶏でも豚でも牛でもよい) …… 50g
- ・ カレー粉…………… 小さじ 1/4
- ・ 塩こしょう…………… 適量
- ・ 春巻きの皮…………… 10 枚
- ・ 水溶き小麦粉…………… 適量
- ・ 揚げ油



☆中に入れる具材は、ひき肉をツナに変えたり、チーズだけにしたり、りんごの缶詰にしたり、いろいろアレンジしてみてください♪

作り方

- ① ジャがいもを角切りにして、水にさらしておく。



新じゃがを使う場合は、皮むきしなくてもOK。
水にさらしすぎると栄養素も溶け出すので、さっとでよい。

- ② ジャがいもを電子レンジで 500w 6～7分加熱する。

☆様子を見て硬かったらさらに 1～2分加熱する。

- ③ 電子レンジをかけている間に、玉ねぎをみじん切りにする。

にんじんを入れてもOK!
いっしょにみじん切りにする。

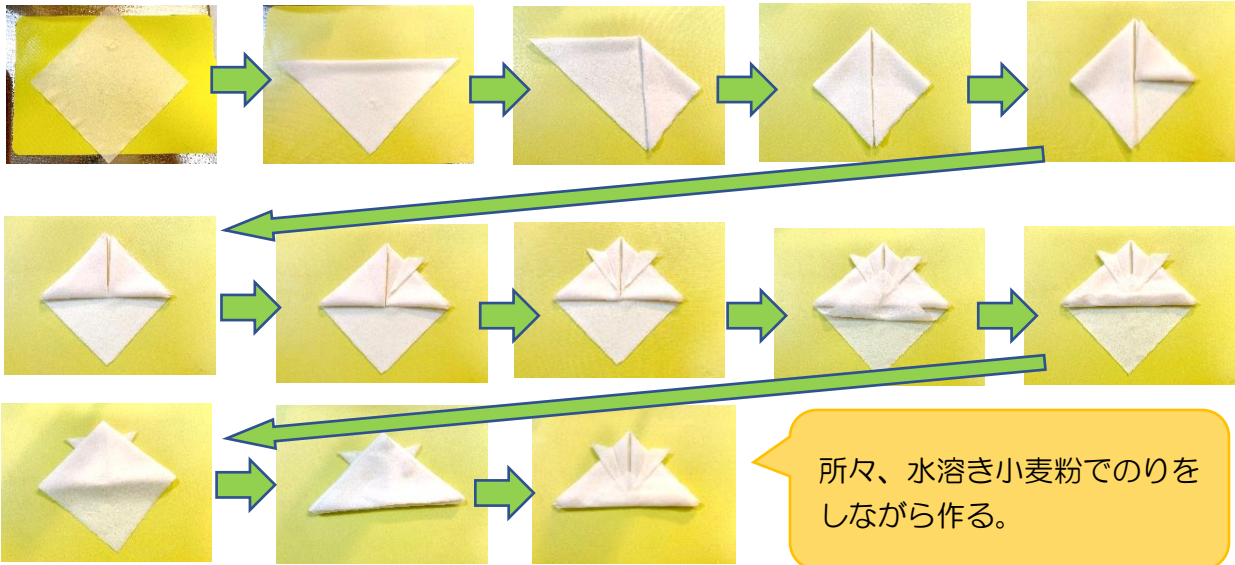


- ④ ジャがいもがやわらかくなったら、マッシャーでつぶす。



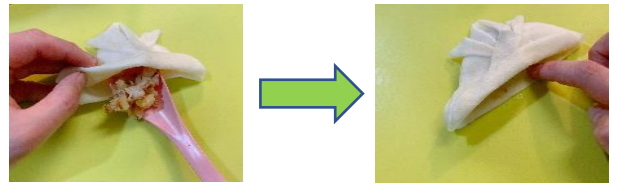
つぶし加減はお好みで☆
よくつぶしたほうが、包みやすい。

- ⑤ 肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥ 玉ねぎが透き通ったら、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑦ カレー粉と塩こしょうを加えて、味を調える。
- ⑧ 春巻きの皮で、かぶとの折り紙をする。



所々、水溶き小麦粉でのりをしながら作る。

- ⑨ かぶとの、頭を入れる部分に具を入れる。
- ⑩ 水溶き小麦粉でしっかり閉じる。
- ⑪ 160度の油で色がつくまで揚げる。



中身は火が通っているので、色がつけばよい。
かぶとの角が曲がったり折れたりしやすいので気を付ける。

完成!

