



ささみのチーズ春巻き

材料 4人分

1人分エネルギー 120kcal 塩分 0.1g

- 春巻きの皮…4枚
- 鶏ささ身…30g
- プロセスチーズ…20g
- 大葉…4枚
- 小麦粉…小さじ1
- 水…適量
- 揚げ油…適量



作り方

- ① 春巻きの皮に大葉、ささ身、チーズをのせ、巻く。
- ② 小麦粉と水で、春巻きの皮をのり付けする。
- ③ 170～180℃の油で揚げて、中まで火が通れば出来上がり。

チーズは、とろけるチーズやさけるチーズなどを使ってもおいしく作れます。

むかしアラビアの商人が、羊の胃袋でできた水筒に乳を入れて砂漠を旅していたところ、途中で乳を飲もうとすると、白いかたまりと水のような液体ができてびっくり！白いかたまりを食べてみると、何とも言えないおいしさだったとか…。これがチーズの原型だったと言われています。

