

か かんたん・ネギー巻き

中身をあえて味付けしない簡単あっさり味。

長泉町 竹原 浅倉孝子さん

作り方

- 1 白ネギは白い部分を4等分にし、たてに半分にして切れ目を入れる。
- 2 しいたけは4つずつに切る。
- 3 鶏肉はたてに長く8本に切り、塩こしょうをふる。
- 4 春巻きの皮に材料を包み、水とき片栗粉でとめる。
- 5 油で揚げて器に盛り、からしを添えてできあがり。



材料と分量(4人分)

春巻きの皮	8枚
白ネギ	1本
しいたけ	4枚
鶏もも肉	1枚
塩、こしょう、揚げ油、片栗粉、からし	適量



材料と分量(4人分)

白ネギ	1本
大和芋	300g
ハム	4枚
塩こしょう、バター	少々
パセリ	少々
しょうゆ	少々

つ つんでイーモン

素材を生かした素朴さが美味しいです。

沼津市 田村厚子さん

作り方

- 1 白ネギは斜めに切り、大和芋は千切り、ハムも千切りにしておく。
- 2 アルミホイルにバターをぬり、塩こしょうをした1を、マヨネーズであえたものをのせる。
- 3 バター、パルメザンチーズをふりかけ、包む。
- 4 オーブントースターで約15分温める。
- 5 パセリを飾りできあがり。お好みでしょうゆを少々たらしてお召し上がり下さい。