季節のおつまみレシピ



ニラたっぷり揚げワンタン



＼お弁当にも／

【材料４人分】
ニラ…１束
ニンニク…ひとかけ
豚ひき肉…１００ｇ
A
- しょうゆ…小さじ１
- 酒…小さじ１
- ごま油…小さじ１
- 片栗粉…小さじ１

ワンタンの皮…２０

【作り方】
① ニラとニンニクは、みじん切りにする
② ①と豚ひき肉、Ａをボールに入れ、しっかりと混ぜる
③ ②を２０等分し、ワンタンの皮で挟む
④ フライパンに油を浅くしき、両面揚げ焼きにする

スナップえんどうのフリッター

＼ふわっ　カリッ／



【材料４人分】
スナップエンドウ…20本
A
- 小麦粉…大さじ５
- ベーキングパウダー…小さじ１/２
- 粉チーズ…大さじ１
- 水…50～70ml

揚げ油

【作り方】
① スナップエンドウはすじをとって、洗っておく
② Ａの材料を混ぜ、ぽってりとした固さになるように水を調節する
③ スナップエンドウを②にくぐらせ、１８０℃の油で揚げる