



春巻きの皮を使って



多摩川梨のパイ包み



<材料>10個分

- ナシ 2個
- 砂糖 大さじ3
- レモン 大さじ1
- 粉砂糖 大さじ1
- シナモン 少々
- 春巻きの皮 10枚
- 片栗粉 大さじ1

<作り方>

- 1 ナシ1個半を大きめのみじん切りに、残りの半分を縦5cm横1cmの棒の形に切る。(A)
- 2 みじん切りの梨に砂糖を混ぜ、耐熱器に入れかるくラップをかけ600Wで3分加熱する。熱いうちに片栗粉を混ぜとろみをつけておく。レモンの皮のすりおろしとしぼり汁を入れて混ぜておく。
- 3 春巻きの皮の中央に1と2を入れ包む。(B)フライパンに多めの油を熱してこんがりと裏表焼く。
- 4 3に茶こしで粉砂糖を振りかけ、その後シナモンを振る。

意外なおいしさにびっくり。ちょっと柔らかくなってしまったナシでもおいしくできます。多摩川梨は日野の名産の果物の一つです。その他にイチゴ、リンゴ、ブドウなどがあります。



ミニトマトのひと口春巻き



<材料>20個分

- ミニ春巻きの皮 10枚
- ミニトマト 20個
- ベーコン 200g
- スライスチーズ 5枚
- コマツナ 50g
- 塩 少々
- 揚げ油 適量

<作り方>

- 1 ベーコンは10gに、スライスチーズは十文字に4等分する。
- 2 春巻きの皮の皮の上に、コマツナ、ベーコン、トマト、チーズの順に重ね、具を芯にして丸く巻いて170℃の油で1分揚げる。好みのソース、タレをつけて食べる。

春巻きの皮には裏表があり、ツルツルしている方が表。材料は裏にのせてなるべく平らに巻く。ここでは揚げずに焼くので油が少なくてヘルシーです。

アレンジナニョー 季節の野菜を包んでみよう!

サツマイモやカボチャなど、お家にある野菜を電子レンジで茹で、ペーストして春巻きの具にしても簡単なおやつになります。

写真はニンジン、カボチャの皮に黒糖をまぶして包んでいるところです。ホクホクとした食感になりました。具材はしっかり水けをとり、皮が2重になるように巻くのがコツです。

