

お弁当の一品

(2023年3月28日放送)

【キャベツとウィンナーのチーズ春巻き】

■材料: (8個分)

春巻きの皮 16枚、キャベツ 1/4個、ウィンナー約 100g、プロセスチーズ4個分、塩・こしょう少々、オリーブオイル大さじ1、揚げ油適量

■作り方

- 1.キャベツは粗めの千切りにし、ウィンナーは小口切りに。オリーブオイルをひいたフライパンで塩・こしょうして炒め、バットに広げて冷ましておく。
- 2.春巻きの皮の中央に具材を8等分して並べ、チーズを入れて巻き、終わりの皮の部分に水をつけてとめる。もう一枚の皮を重ねてしっかりと巻き、同様に巻き終わりを水でとめる。
3. 170度に熱した油で4分、返して2分、180度で2分揚げたら出来上がり。



【プチトマトのはちみつレモンマリネ】

■材料（約6～7個分）

プチトマト6～7個、はちみつ・レモン果汁各小さじ1

■作り方

1.プチトマトは洗ってヘタを取り、切り込みを少しだけ入れる。沸騰したお湯に5秒ほどくぐらせ、冷水にとって皮を剥く。

2.はちみつとレモン果汁に混ぜておき、1をマリネしたら出来上がり。しっかり冷やして食べるとまるでおやつのようにジューシー！



食中毒対策はしっかりと！

・よく冷ましてからいれましょう

・常備菜を使う場合は、一度レンジ加熱をしてからいれましょう