

貝だくさんホワイトソースの春巻き包み揚げ 温野菜サラダ添え

【入賞】 ●原田みゆき(67歳) 愛知県名古屋市長



材料(5人分)

・エビ	8尾(80g)
・ホタテ	80g
・玉ねぎ	100g
・ベーコン	50g
・マッシュルーム	50g
・しめじ	50g
・オリーブ油	大さじ1
・バター	10g
・小麦粉	大さじ6
・牛乳	350ml
・生クリーム	50ml
・塩	小さじ1/6
・胡椒	少々
・小カブ	2コ
・ブロッコリー	1/2株
・ミニトマト	4コ
・かぼちゃ	160g
・レンコン	40g
・春巻きの皮	10枚
・水溶き小麦粉	少々
・揚げ物用サラダ油	適宜
(A)	
・マヨネーズ	大さじ2
・牛乳	大さじ1
・胡椒	少々

作り方

- 1 エビは下処理をし、ホタテは1/4くらいに切る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは1cm角、マッシュルームは4~5mmに切り、しめじは株を分けておく。
- 3 フライパンにオリーブ油、バターを入れてベーコン、玉ねぎを炒める。
玉ねぎが透明になったらエビ、ホタテ、マッシュルーム、しめじを入れて色がつかないように炒める。
- 4 ③に小麦粉を入れて粉っぽさが無くなるまで炒め、牛乳と生クリームを少しずつ入れ、混ぜる。
次に塩、胡椒を入れて味を整える。粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- 5 小カブは葉の部分を残し、皮を剥いて縦半分にする。
ブロッコリーは株を分けて茹でる。(茹で過ぎない様に気を付ける)
- 6 小カブ、ブロッコリー(大き目の株4個)、ミニトマトをオリーブ油で軽く炒め、塩・胡椒する。
- 7 かぼちゃは櫛切りにし、レンコンは薄切りにして水にさらして油で揚げる。
- 8 冷えた④に小株に分けたブロッコリーを混ぜて5等分にし、
春巻きの皮2枚の中央にのせて袋とじにし、
端は水溶き小麦粉でしっかりつける。
- 9 ⑧を油で春巻きの皮がパリッとするまで揚げ、2等分にする。
- 10 Aを混ぜ、温野菜のソースを作る。
- 11 器に⑥と⑦、⑨を盛り付け、温野菜にソースを添える。

ひとくち
アドバイス

ホワイトソースが多すぎると揚げたときに春巻きの皮が破れやすくなります。春巻きの皮を2重に巻くと安心です。