



いわしの海苔春巻き揚げ



海苔と青じそがアクセントに！
おいしく魚を食べよう♪

くるくるっと巻いて揚げるだけ。辛子しょうゆ、
ケチャップなどお好みの味で楽しめます。

お弁当やおつまみにも！

ぜひお試しください。



材料(10 個分)

・ いわし（開きを半分に切る）	10 切	
A		
┌	・ 酒	小さじ 1（5g）
	・ しょうゆ	大さじ 1（18g）
	・ しょうが（おろし汁）	小さじ 1（5g）
・ 春巻きの皮	10 枚	
・ 焼きのり（1/4に切る）	10 切	
・ 青じそ	10 枚	
・ 揚げ油	適量	

手順

①開きのいわしを細長く半分に切り、尾と背びれをとる。

（ハサミで切ると簡単です。）

いわしに A をなじませ 15 分くらいおく。

②春巻きの皮を広げ、海苔、青じそ、①の順にのせて包む。

③中温の油で、色よく揚げる。

④お好みのたれを用意する。

いわしの他に、さけ、あじ、白身魚などにアレンジ
できます。また、チーズ、梅肉などを
加えると一層おいしく
召し上がれます。

