

# うるおい野菜のカンタンおいしいレシピ°

.....

G



## グリーンマリーゴールドの春巻き

- ①グリーンマリーゴールドはざく切りに、ハムは細切りにする。これらを合わせてごま油をからめる。
- ②小麦粉大さじ2を同量の水で溶き、のりを作る。
- ③①を等分にして春巻きの皮で包み、ふちに②をつけて留める。
- ④揚げ油を180℃に熱し、③を入れ1～2分間かけてカリッと揚げる。
- ⑤器に盛り、混ぜた(A)のソースとレモンを添える。

材料(4人分)

グリーンマリーゴールド 2袋  
スライスハム ..... 150g  
ごま油 ..... 大さじ1  
春巻きの皮 ..... 10枚

(A)

〔オイスターソース・酢 各大さじ2  
レモン汁 ..... 大さじ1  
揚げ油 ..... 適宜  
レモンのくし形切り ..... 適宜  
•小麦粉