

# なにわの魚そば春巻き

第2回レシピコンテスト

大賞作品



## 【作り方】

1. あらかじめ、めんつゆを寒天で固めておく。
2. タラとタイをミンチ状態にする。
3. タラミンチ・タイミンチ 240gに対して、しょうゆ小さじ4、  
さとう小さじ2、塩少々、生姜適量を加え味付けをする。
4. にんじん・きゅうりを0.5 cm幅に細切りする。
5. 寒天で固めためんつゆを細かく刻む。
6. 春巻きの皮1枚の上にハムを2枚を敷き、  
ハム→魚ミンチ→きゅうり・にんじん→めんつゆジュレ→そばの順にのせて巻く。
7. 油で焼き色がつくまで揚げる。

## 【材料】(3人分)

- ・タラ(切り身)・・・120g
- ・タイ(切り身)・・・120g
- ・和そば(ゆで)・・・60g
- ・にんじん・・・30g
- ・きゅうり・・・30g
- ・ハム・・・12枚
- ・春巻きの皮・・・6枚
- ・寒天・・・適量

## ◎調味料

- ・めんつゆ・・・適量
- ・しょうゆ・・・小さじ4
- ・さとう・・・小さじ2
- ・塩・・・少々
- ・生姜・・・適量
- ・サラダ油(揚用)・・・適量