



# かきとチーズの春巻き

調理時間  
**30分**

ひとこと  
アドバイス!

- \* かきとチーズの相性がとても良いです!
- \* スイートチリソースをつけると、また違った味になって2度楽しめます。
- \* 具に、大葉や梅肉、バジルなどを入れても美味しいです。

## 🍴 材料 (2人分)

かき …………… 8個  
とろけるチーズ …… 4枚  
春巻きの皮 …… 4枚  
揚げ油 …………… 適量  
レモン …………… 1/4個  
スイートチリソース  
…………… 大さじ1

## 栄養価 (1人分)

エネルギー 358 kcal  
たんぱく質 15.0 g  
脂質 22.6 g  
塩分 1.8 g

## 🍴 作り方

下  
準  
備

- かき … かきの下ごしらえ (むき身の洗い方)を参照。
- レモン … くし形に切る。

- 1 春巻きの皮にチーズ、かきの順に並べ巻く。巻き終わりは皮に水をつけてとめる。
- 2 170度の油できつね色になるまで揚げる。
- 3 皿に盛り、レモンを添える。
- 4 お好みでスイートチリソースを添える。