

子育てしナビ 令和3年1月

## ポテト春巻き

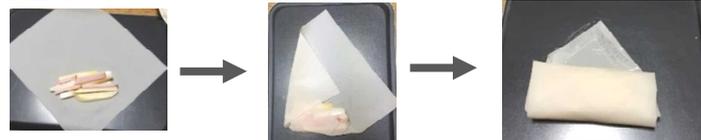


### 材 料(4人分)

春巻きの皮 . . . . . 10枚  
じゃがいも . . . . . 中2個(300g)  
ハム . . . . . 4枚  
プロセスチーズ . . . . . 50g  
A { 小麦粉 . . . . . 大さじ1  
水 . . . . . 大さじ1  
揚げ油 . . . . . フライパンに1cmくらい

### 作り方

- ① ジャがいもは、太めのせん切りにして、水にさらす。水をきり耐熱皿に入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ② ハムはせん切り、チーズはじゃがいもと同じ大きさに切る。
- ③ Aを混ぜて、小麦粉のりを作る。
- ④ 春巻きの皮に①②を置き包み、最後に③を塗ってとめる。



- ⑤ フライパンに油を1cmくらい入れ弱火で熱し、④を入れ、返しながらか揚げ焼きにする。



・チーズとハムの塩味が効いて、揚げたてバリバリのおいしさです。  
・さつまいもなど、いろいろな具材を巻いてアレンジしてみてね。  
・春巻きの皮は小麦粉で作っているよ！小麦粉アレルギーのある子は、米粉で作っているライスペーパーで作るといいよ。

問い合わせ先：  
府中市女性こども課