

★ 1歳からのオススメおやつ★

チューリップ春巻き

材料 <<2人分>>

春巻きの皮	…	1枚
里芋	…	中1個
枝豆(冷凍)	…	少々
油	…	適量



作り方

- ① ・里芋 → 洗ってから耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで2分加熱し柔らかくする。
・枝豆 → 解凍して房から出しておく。(1度火を通してOK!)

- ② 里芋をフォークで潰し、枝豆を入れて軽くつぶしながら混ぜる。



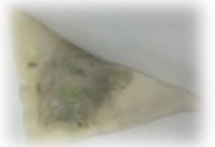
- ③ 春巻きの皮で具を包む

1)春巻きの皮を1/4の大きさの正方形に切る。

2)三角に半分に折り、
中心に②を少量乗せる。



3)皮の7千に水を塗って
皮を閉じる。



4)両端を上折りたたみ
チューリップの形にする。



- ④ フライパンに油を入れて加熱し、③を揚げ焼きにする。

皮を兜の形に折るのもオススメ。

5月の端午の節句にぜひ作ってみてください♪
中は、芋の種類を変えたり、味を変えたり…。
いろいろな食材を入れてみてね♪

