

春巻deグラタン♪



☆ 春巻は揚げておきます。

☆ バターを薄く塗ったグラタン皿に

・ 塩コショウをしたホウレンソウを入れる。
(冷凍でもOK)

・ 春巻きを斜めに切りホウレンソウの上に並べる。

・ ピザ用チーズをお好みの量のせて切ったミニトマトを

のせて、トースターで10分程チン♪

様子を見て調整してみてください。

子供も
大好き!!
野菜も食べて
くれる!



☆ 餡の材料

水 300cc

顆粒トリガラスープ... 小1

片栗粉 ... 大2

しょうゆ ... 小1

料理酒とみりん ... 少々

チューブおろししょうが... 小1

冷凍枝豆 ... 適量

☆ 作り方

・ 枝豆以外の材料を鍋に入れ
よくかき混ぜながら、弱火でじっくりと煮込みます。
とろみが出たら枝豆を投入します。

・ 耐熱皿にフッキングシートを
敷いて春巻きを並べて

ふんわりラップをして
600wで2分間チン♪

・ 切った春巻きに餡をかけ
完成〜!!
→ チンし過ぎると固くなるので注意!



蒸し春巻の
餡かけ♪



少し
なじませて
食べると、
皮がモチモチ
してて
美味しいです!!

パル委員募集中
生協組合員さんなら老若男女
どなたでも気軽にご参加して
いただけます♪

【お問い合わせ先】

おおさかパルコープ組合員サービスセンター
(受付 火~金 9~18時 / 月・土 9~17時)

TEL 0120-299-070 携帯からは有料 072-856-7671 FAX 0120-299-230