



## プチプチ、パリパリと食感が楽しい コーンとキャベツの春巻き

### ◎材料(10本分)

スイートコーン(粒)50g、長ねぎ¼本、キャベツ100g、塩少々、ゴマ油小さじ1、春巻きの皮(小)10枚、揚げ油適量

### ◎作り方

- ①スイートコーンはゆでて粒をはずす。長ねぎはせん切りにする。
- ②キャベツはせん切りにし、塩を振って少しおき、しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ③①②を合わせてゴマ油をまぶす。
- ④③を10等分して春巻きの皮で包み、水溶性小麦粉(分量外)で閉じる。
- ⑤180度に熱した油で④を揚げる。

### 電子レンジが簡単美味!

#### Cooking Memo

1～2本なら時間も手間もかからないのが電子レンジ。皮をはがして1本ずつラップで包み、1本につき4～5分(600W)、2本同時の場合は6～7分加熱します。途中トングを使って裏返すとムラなく加熱できます。

## スイートコーンの甘さがご飯に合います コーンとウナギの散らし寿司

### ◎材料(4人分)

米2カップ、A[酢¼カップ、砂糖大さじ1、塩小さじ¾]、スイートコーン(粒)40g、ウナギのかば焼き1尾分(ついていたらも使用)、みょうが2本、青じそ6枚

### ◎作り方

- ①米は30分以上前に洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水(分量外)を加えて炊く。炊き上がったAを混ぜておく。
- ②スイートコーンはゆでて粒をはずす。
- ③ウナギのかば焼きはひと口大に切り、フライパンで焼いて温め、たれをかける。
- ④みょうがは縦に薄切り、青じそはせん切りにする。
- ⑤器に①を盛り、②③④をのせる。

### ラップで包んでシワ予防

せつかくゆでたのに冷めるとシワシワになってしまった!という経験はありませんか。ラップでシワ予防しましょう。ゆでた場合は熱いうちに包み、電子レンジの場合はラップをはがさずそのまま冷めます。

#### Cooking Memo

