

広告

【編集・発行】石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL0133-72-3145 Fax 0133-74-5581
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ki/ 【Eメール】nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp
 【印刷・製本】株式会社フイノード

この広報は再生紙を使用しています。印刷・製本には大豆由来の植物油を使用しています。



北海道トロトロ春巻き

今回ご紹介するのは、長山幸恵さんのレシピ。北海道を代表するサケ、ジャガイモ、コーンという食材を上手に組み合わせた春巻きです。チーズがはみ出さないように具の真ん中に入れるなど、食べやすさも工夫した一品で、お酒のおつまみやお弁当のおかずにも、またちょうどおながやすいときの軽食にもオススメです！



作り方

- ① ジャガイモはゆでてマッシュする
- ② ①が熱いうちにバターを入れ溶かし、牛乳と塩、コンソウで味付けする
※牛乳が少なないと出来上がりがあまりトロトロしないので注意！
- ③ サケに酒をふり、ラップをしてレンジに1分半かける ※半生でも大丈夫
- ④ ③の皮や骨を取り、ほぐしながらマヨネーズで味付けする
- ⑤ ②と④とコーンを混ぜる
- ⑥ チーズを半分に分ける
- ⑦ 春巻きの皮に⑤を小さじ1のせ、その上に⑥、また⑤を小さじ1ほどのせて包み、巻き終わりに水で溶いた小麦粉を塗って止める
- ⑧ ⑦を色よく揚げて出来上がり

材 料 (4人分)

- ジャガイモ..... 小3個
- バター..... 小さじ1
- 牛乳..... 大さじ2〜3
- 塩・コンソウ..... 少々
- サケ..... 2切れ
- 酒..... 大さじ1
- マヨネーズ..... 大さじ1
- ホールコーン..... 小1缶(130g)
- スライスチーズ..... 5枚
- 春巻きの皮..... 10枚
- 小麦粉・水・揚げ油..... 適量

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください！

ERIS えりす いしかり ネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

81.3MHz
 まつほろFMラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)
 毎週金曜17:15~17:45