料理名	ホンモロコの洋風春巻き
考案者	学校法人滋賀短期大学生活学科食健康コース2年生（2023年度）

写真

セールスポイント

・子どもの好きな春巻きで包んで揚げたことで、骨まで柔らかく、魚が苦手な子どもにとっても食べやすくしました。
・魚の苦みが苦手な方でもホンモロコをおいしく食べられるように、コクのあるケチャップとチーズ、香りのあるバジルを使い、子どもも食べやすいピザ風味に仕上げました。

材料	分量（g）
【魚の下処理】	
ホンモロコ	3匹
塩	0.2
こしょう	0.03
白ワイン	10
【春巻きの準備】	
春巻きの皮	18(1.5枚)
薄力粉	5
水	7.5
【春巻き】	
バジル	3枚
トマトケチャップ	9
スライスチーズ	15(3/4枚)
サラダ油（揚げ油）	適量

作り方

①【魚の下処理】をする
ホンモロコをよく洗い、ぬめりを取る。水気をふき取る。
ホンモロコをバットに広げ、白ワインで5分ほどつける。
水気をふき取り、塩コショウをふる。

②【春巻きの準備】をする
春巻きの皮を、三角形になるように半分に切る。
小麦粉を分量の水で溶いておく。

③【春巻き】を巻く
春巻きの皮に、バジル1枚→トマトケチャップ3g→ホンモロコ一匹→スライスチーズ1/4枚の順にのせて巻く。これを3本作る。

④【油で揚げる】
170℃の油で、4～5分転がしながらきつね色になるまで揚げる。

※ホンモロコ・バジルが小さすぎる場合は、都度使用数を変更する。

作り方のポイント・コツ

・春巻きの皮→バジル→ケチャップ→ホンモロコ→チーズの順に乗せると、ケチャップが皮にしみ込むのを防ぎ、
ホンモロコをケチャップとチーズで挟むことで内臓の苦みを包み込みます。

栄養価				
	エネルギー	239 kcal	たんぱく質	10.0 g
	脂質	11.7 g	炭水化物	25.3 g
	食塩相当量	1.1 g		