

## \*\*\* マグロとアボカドの生春巻き \*\*\*

<材料> 5人分

マグロ	10切れ・・・刺身用は寿司用サイズに切ったもの
グリーンリーフ	1/3~1/4株・・・千切り
玉葱	1/2個・・・薄切りして塩をふりしっかり絞る
リンゴ	1/2個・・・細切り
アボカド	1個・・・櫛切り
きゅうり	1本・・・細切り
ライスペーパー	10枚・・・水で濡らしたキッチンペーパーで挟んで戻す
スイートチリソース	50ml



<作り方>

1. 戻したライスペーパーの上にグリーンリーフ・玉葱・きゅうり・リンゴ・アボカドをのせてひと巻きしてマグロを置き小口より巻き、巻き終わりを下にしてなじませる。
2. ②を半分に切って盛り付けスイートチリソースを付けながらいただく。

## \*\*\* 手羽先餃子 \*\*\*

<材料> 5人分

鶏手羽先	10本・・・中骨2本抜く	
具	豚ミンチ	150g
	ニラ	1/3~1/2束・・・小口切り
	土生姜	10g・・・微塵切り
	もやし	50g・・・小口切り
	ナンプラー	小さじ2・胡椒・塩少々

手羽先の下味=醤油又はナンプラー・酒各大さじ1・胡椒少々

衣=上新粉大さじ3

こめ油 適量

付け合せ焼き野菜=ミニトマト5個・ズッキーニ1本(輪切り)・パプリカ(黄)1個

レモン1個・・・6等分にくし切りして1切れマンゴープリンに使う

タレ=スイートチリソース大さじ3+酢大さじ1



<作り方>

1. ボウルに具を入れて良く混ぜる。
2. ①を手羽先の骨を取った袋状のところに詰めてバットに並べて下味を絡ませて10分程度おく。
3. ②に上新粉をつけて中温で揚げる。
4. 付け合せ野菜はグリルに並べて塩をふって焼く。
5. 器に④と②・レモンを盛り付けタレを添える。