

うどんとアボカドの春巻き

簡単
レシピ

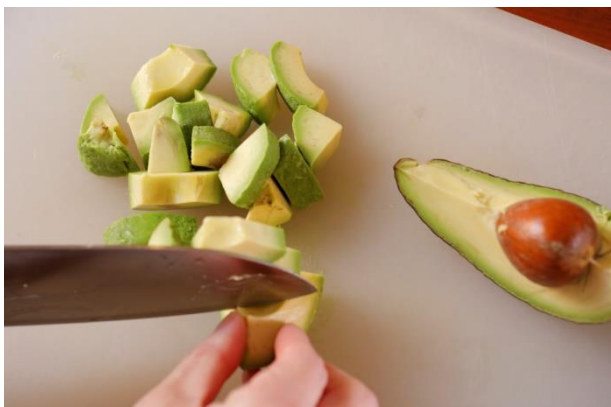


材料（4人分）

- うどん……………1/2本
 - アボカド……………1個
 - バジル……………適量
 - 春巻きの皮……………10枚
 - 塩……………1つまみ
 - コショウ……………1つまみ
 - サラダ油……………適量
 - 「ゆずすこ」……………適量
- ※「ゆずすこ」は、柚子コショウ風味の液体調味料。
マイクロハーブ（レッドソレル） ……適量

①

うどんは筋を取り、皮を厚めにむく。小さめの角切りにして、水にさらす。アボカドは皮をむき、種を取り、小さめの角切りにする。



②

ボールによく水切りしたうどんとアボカドを入れ、塩コショウで軽く味を整える。



③

春巻きの皮の手前に②の 1/5 の量を置き、バジルを乗せ、手前から巻いて包む。さらにもう 1 枚の春巻きの皮で 2 度巻きする。残り 4 本も同様に。



POINT !

具材を巻く時は、回転させながら形を整えるときれいに巻けます。巻き終わったら、小麦粉を水で溶いたのりで皮をしっかり巻き止めましょう。うどは水分が多い食材ですが、2 枚巻きすると皮がパリッと仕上がりますよ。

④

鍋にサラダ油を熱し、③の春巻きを入れ、周りが色づいてきたら上げる。

POINT !

具材が生ものではないので、中に火を通す必要はありません。皮が少し茶色になったら OK です。

⑤

皿に盛り、お好みで「ゆずすこ」とマイクロハーブ（レッドソレル）を添えて完成。「ゆずすこ」が無いときは柚子胡椒で代用できます。塩だけ、またはスイートチリソースを合わせるのもおすすめです。

ちょっとアレンジ

春巻きを盛り付ける時は、断面を大きく切ったほうが見栄えがきれいに仕上がります。うどの代わりにエビを使っても美味しくいただけます。いろいろな食材で試してみてください。