



イモパリン・白あえ



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部（足柄地区）

提供月：平成23年1月



～ イモパリン 材 料(4人分) ～

春巻きの皮	4枚
さつまいも	1本
りんご	1／2個
角チーズ	4枚
小麦粉	少々
揚げ油	適量
プチベール	4株
プチトマト	4個



～ イモパリン 作り方～

- ① さつまいもはレンジ又は蒸して拍子木切りにする。
- ② りんご、角チーズも拍子木切りにする。
- ③ 春巻きの皮に1、2をのせて巻き込み、ふちに水とき小麦粉を塗ってとめる。
- ④ 170度に熱した油で春巻きをキツネ色になるまで揚げ、取り出し油をきっておく。
- ⑤ プチベールを熱湯に通し氷水で色止めし、プチトマトとともに添える。



～ 白あえ 材 料(4人分) ～

豆腐（大）	1／2丁
こんにゃく	1／2枚
人参	1／2本
青菜	少々
ピーナッツ	30g
砂糖	大さじ6
塩	少々
だし汁	200cc
うす口しょう油	大さじ3



～ 白あえ 作り方～

- ① 豆腐におもしを乗せ、水切りする。
- ② こんにゃく、人参は拍子木切りにする。
だし汁、うす口しょう油、塩でそれぞれ下味をつけて冷ましておく。
- ③ 青菜を茹でて氷水で色止めする。
- ④ ピーナッツと豆腐をねっとりするまですり鉢ですり、砂糖、塩で味をととのえる。
- ⑤ ②、③を入れ混ぜ合わせる。