エリンギとズッキーニの生＆揚げはるまき

mushroom recipes
全国農業協同組合連合会
群馬県本部運営委員会長賞
優良賞

材　料　（4 人分）

- エリンギ ……… 120 g
- ズッキーニ ……… 200 g
- えび ……… 50 g
- 大葉 ……… 適量
- チーズ ……… 適量
- 生はるまきシート ……… 適量

ソース用
- しょうゆ ……… 適量
- ラー油 ……… 適量
- 黒こしょう ……… 適量

- 塩こしょう ……… 少々

調理時間 40分

作り方

1. エリンギとズッキーニを小さめに切る。
2. エリンギとズッキーニをオリーブオイルと塩こしょうで炒める。
3. 生はるまきシートをぬるま湯で柔らかくする。
4. 柔らかくした生はるまきシートに大葉→エリンギ→ズッキーニ→えび→チーズの順に乗せて巻く。
5. そのまま食べても、揚げてたべてもよい。
6. 好みのソースを付けて完成。

