

カレー風味焼き春巻き

(10本分)

にんじん	50g
ニラ	30g
玉ねぎ	中1個
ピーマン	3個
ハム	125g
カレー粉	小さじ1.5
塩	小さじ2/3
コショウ	少々
春巻きの皮	10枚
片栗粉	少々
油	適量



(作り方)

- ① 具材は全て3~4cmの長さの細切りにします。
- ② 材料を油で炒め、カレー粉・塩・コショウを加えて味を整えて冷まします。
- ③ 春巻きの皮に、具を等分にのせていき、巻きます。
- ④ フライパンに油をひいて熱し、春巻きを入れて両面をカリッと焼きます。
- ⑤ 美味しそうな焦げ目がついたら出来上がりです。

簡単大学いも

作り方YouTube →
バックナンバーあり



(材料4~6人分)

さつまいも	1本300g
油	大さじ3
砂糖	大さじ3
ごま塩	適量

(作り方)

- ① 水にさつまいもは細めの乱切りにし、水につけます。
- ② フライパンに油大さじ3、砂糖大さじ3をふり入れ、その上に水けをとった芋を平たく並べ、蓋をしてから加熱をします。
- ③ 始めは強火から中火で加熱し、パチパチ音が激しくなったら一旦火を止め、蓋を開けて、加熱面を変えて、また蓋をしてから加熱します。
- ④ 蓋を開けて、爪楊枝が刺さるようになっていたら、全体を混ぜながら、芋に焼き目がつき、砂糖が絡むまで炒めます。
- ⑤ 皿に入れて、ごま塩をかけてできあがりです。