



そば春巻き

三石敏子さん作

材 料

蕎麦粉	カップ 2	味付け	
小麦粉	カップ 1	塩	適量
水	200~280cc	コショウ	適量
油	300cc	ごま油	適量
具材			
竹の子	適量		
青菜	適量		
鶏肉	適量		
レタス	適量		
トマト			

作り方

- ① 蕎麦粉、小麦粉をあわせる。
- ② 水を少しづつ入れて捏ねる。(耳たぶの柔らかさ位)
- ③ 具材を包めるくらいの大きさに伸ばす。(15cm位の四角)
- ④ 具材を包み込んで、油で揚げる。
(具材は、あらかじめ味付けをして炒めておくとよい)