




おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

フリック



北アフリカの国、チュニジアの料理です。
皮に具を巻いて揚げた春巻きのようなものです。
チュニジアでは三角形に包むことが多いようです。



材料(1人分)

鶏もも肉	10g
たまねぎ	12g
オリーブ油	適量
塩	0.1g
黒こしょう	0.04g
ゆで卵(うずら卵水煮)	10g
角切りチーズ	10g
春巻きの皮	1枚
小麦粉	適量
水	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①鶏肉は1cm位の角切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ②オリーブ油で鶏肉とたまねぎを炒め、塩・黒こしょうで味付けする。
- ③粗熱をとって、くずしたゆで卵とチーズを混ぜる。
- ④春巻きの皮で包み、小麦粉と水を練ったもので止める。
- ⑤170℃の油できつね色になるまで揚げてできあがり。

