



2019年8月24日に学校法人青池学園 富山調理製菓専門学校にて、キッズ向け（小～中学生）の大会、「えごまお料理コンテスト～君もえごまシェフに～」を開催しました。そこで最優秀レシピに輝いたえごま料理をご紹介します。夏野菜をふんだんに使い、盛り付けも鮮やかな春巻きです。

25 | 夏野菜の春巻き

～えごまみそマヨソース～

材料（4人分）

・えごまの葉……………4枚	■えごまみそマヨソース
・春巻きの皮……………4枚	・えごまの実※大さじ1
・ズッキーニ……………1/4本	・マヨネーズ…大さじ1
・パプリカ(赤・黄)…各1/4個	・味噌……………大さじ1
・ウインナー……………2本	・みりん……………大さじ1
・揚げ油……………適量	・砂糖……………大さじ1



1. えごまの実とマヨネーズ、味噌、みりん、砂糖を和え、えごまみそマヨソースを作ります。
2. ズッキーニ、パプリカ(赤・黄)、ウインナーを細く切ります。
3. 春巻きの皮にえごまの葉をのせ、えごまみそマヨソースを塗り、2で切った材料をのせます。
4. 春巻きの皮の左右両端を折り、手前から巻きます。
5. 春巻きを適量の油で揚げ、半分に切って器に盛りつけます。

えごまの実のチキチキした食感が残るソースで、野菜をたっぷり食べられる春巻きです！

レシピ開発
高田実音さん
(堀川中学校1年)

