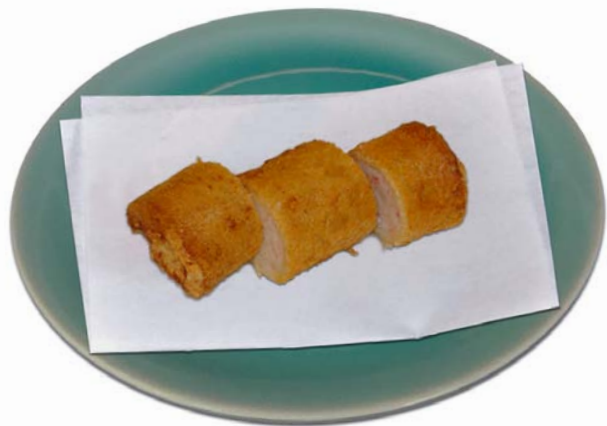


よろず

スナックの王道！ ビールのお供にどうぞ！

# 王道レシピ

# パンロール



## ①ペースト(白)

### ◆材料 (5本分)

白身魚のフィレ	400g
イカ下足	80g
塩	5g
片栗粉	15g
水	50cc
卵白	卵1個分
砂糖	8g
しょうがの絞り汁	少々

1. 白身魚のフィレの骨や血合いを取り除いて、フードプロセッサーにかけやすい大きさに切る。
2. 1をボールに入れ、氷水にさらしてさっとかき混ぜ、魚が沈めばボールを静かに傾けて、上澄みの汚れた水を捨てる。これを2、3回繰り返す。
3. 2の魚の身をさらし(なければ布巾)に包んで水をしっかり吸い取る。
4. 3に塩と水を加えてフードプロセッサーにかけ、すり身を作る。この時、すり身が熱を持たないように注意する。
5. 4に卵白、砂糖、片栗粉、しょうがの絞り汁を混ぜ合わせ、しっかりと練り上げる。
6. イカ下足を細かく切り、5のペーストに混ぜる。

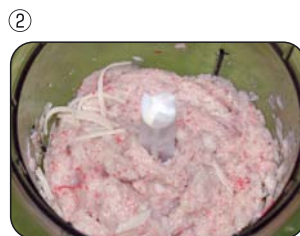


## ②ペースト(赤)

### ◆材料 (5本分)

海老	300g
カニかまぼこ	100g
卵	1個
れんこん水煮	50g

1. 海老の殻と背わたを取っておく。
2. 1の海老と、カニかまぼこをフードプロセッサーにかける。
3. 2に卵を加えて練り上げる。
4. 3に細かく薄切りにしたれんこんを加える。



## ③仕上げ

### ◆材料

サンドイッチ用食パン	10枚
ペースト	赤・白全量

1. 食パンの端を少し残してペーストを塗って巻く。
2. 1を中温で揚げる。  
※パンはできるだけ薄いものを使いましょう。  
※巻く時に巻簾を使うときれいに仕上がります。

