



バナナの ひとくちトゥロン

南国のバナナ春巻を、
一口サイズで!

トゥロンとは、フィリピン生まれの
バナナ揚げ春巻。餃子の皮を使っ
て、みんなで分けやすい一口サイズ
にアレンジ!

材料2人分

<input type="checkbox"/> バナナ	1本
<input type="checkbox"/> 餃子の皮	12枚
<input type="checkbox"/> 砂糖	適量
<input type="checkbox"/> サラダ油	適量

作り方

1. バナナを横3等分に切り、縦半分に切る。切り口を下にし、さらに半分に切る。
2. 餃子の皮にバナナを乗せ、砂糖を一振りする。
3. 皮の端を湿らせ巻く。
4. フライパンにサラダ油を熱し、揚げ焼きにする。



🔦 指導のポイント

- ・バナナの熟れ具合に応じ、砂糖の量を調整してください。
- ・砂糖の代わりにチョコレートを足すのも○。
- ・揚げたては見た目以上にアツアツ。やけどに注意!

MEMO 🖋️

かながわ在住のフィリピン人は24,000人でコミュニティの規模は4位、26,000人の韓国や29,000人のベトナムに迫る規模を誇ります。一方で、ややなじみが薄いフィリピン料理ですが、初めてのチャレンジにお勧めしたいのがこのトゥロンです。アレンジレシピも多く、フィリピン政府観光省のウェブサイトにも紹介されるほど国民的な人気を誇ります。子どもと作りやすい材料の少なさ、作り方の簡単さ。1年中安定供給されるフィリピンバナナもありがたいところ!

体験



知識



カテゴリ

おやつ

調理時間

15
min

人数



費用

