

R7年度.2月号

野菜たっぷり春巻き



エネルギー 374kcal

たんぱく質 13.7g

食塩相当量 1.2g

材 料 (2 人 分)

春巻きの皮……………4枚
 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)
 ……………120g
 長ねぎ……1/2本(50g)
 ニラ……………40g
 赤ピーマン……1個(30g)
 しいたけ………2個(30g)
 しょうが……………10g
 酒……………大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ2
 みりん……………小さじ1/2
 片栗粉……………小さじ1
 こしょう……………少々
 薄力粉……………大さじ1/2
 水……………大さじ1/2
 揚げ油……………適量
 酢……………大さじ1

作 り 方

- ①長ねぎは縦半分に切り、斜め5mm幅の薄切りにする。ニラは4cm長さに切り、ピーマンは繊維を断ち切るように細切りにする。しいたけは薄切り、しょうがはせん切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- ②ボウルに①を入れて全体を混ぜる。Aを混ぜ合わせて全体を和える。
- ③4等分して、春巻きの皮で包み、Bでとめる。
- ④170℃に熱した油で転がしながら5～6分ほど揚げる。きつね色になったら、取り出し油を切る。器に盛り付けて酢を添える。