

春巻き

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
春巻きの皮(約20g)	1枚	4枚
むきえび	10	40g
豚もも細切り肉	15	60g
もやし	10	40g
たけのこ水煮	10	40g
にんじん	5	20g
干し椎茸	0.5	2g
古根しょうが	0.07	0.28g
しょうゆ	0.4	1.6g
塩	0.2	0.8g
こしょう	0.01	0.04g
ごま油	0.5	2g
でんぷん(かたくり粉)	1	4g
揚げ油	7	28g
小麦粉(薄力粉)	0.1	0.4g

<作り方>

干し椎茸は戻しておく。えびは下茹でしておく。
 にんじん、たけのこ、はせん切り、しょうがはみじん切りにする。
 ごま油を熱し、しょうがを炒めて香りを出す。豚肉、にんじんを炒め、
 たけのこ、しいたけ、もやし、えびを入れてさらに炒める。塩、こしょう、
 しょうゆを加えて調味し、水溶きかたくり粉でとじる。粗熱をとる。
 春巻きの皮をはがして広げ、枚数分に分けた の具をのせて包む。
 包み終わりは、水で溶いた小麦粉をのりにして留める。
 中温の油で揚げる。

1人当たり栄養価：1枚分 - 172kcal たんぱく質 7.4g 塩分 0.3g

<一口メモ>

- * 好みで酢じょうゆやからしをつけてもおいしいです。
- * 具材をアレンジして、旬の野菜を包んでもいいですね。

