

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 312kcal

たんぱく質 7.3g

脂質 17.5g

食塩相当量 1.3g



野菜たっぷり春巻き

材料(4人分)

作り方

春巻きの皮	8枚
豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	100g
長ねぎ	1/2本
しいたけ(乾)	2個
春雨	25g
にんじん	1/3本(30g)
しょうが	20g
トマト	140g
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2
こしょう	少々
B 薄力粉	大さじ1
水	大さじ1
揚げ油	適量
梅ペースト	適量

- ① 長ねぎ、にんじん、しょうがは千切りにする。しいたけを150ccの水で戻し、細切りにする。春雨は茹でておく。トマトは棒状に切っておく。肉は細長くなるように切る。
- ② ボウルにトマト以外の①を入れて全体を混ぜる。Aを混ぜ合わせて全体を和えて、フライパンで炒める。
- ③ 8等分して、春巻きの皮で①とトマトを包み、Bでとめる。
- ④ 170℃に熱した油で転がしながら、5～6分程揚げる。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。

