



肉春巻



材料 4本分(2人分)

- A
- 豚挽肉(餃子用)…120g
 - 味の素 干し貝柱スープ…4g
- B
- 春雨(湯で戻してから水気を切る)…30g
 - 蓮根(うす切りしてからざく切り)…25g
 - 玉ねぎ(うす切りしてからざく切り)…20g
 - きくらげ(生) うす切り…30g
 - (又は他のきのこ)
 - オイスターソース…6g
 - 片くり粉…2g
 - 春巻の皮(大)…4枚
 - 春巻の接着用に水で溶いた小麦粉…大さじ1

※焼き油の栄養量は含まれません。

エネルギー…245kcal	脂 質…10.8g	鉄 分…0.9mg	食 物 纖 維…2.6g
たんぱく質…13.7g	炭水化物…27.4g	ビタミンB1…0.43mg	食塩相当量…1.4g

作り方

- ① ④をボウルに入れ、よく混ぜます。



- ② ①の肉をボウルの端によせます。⑥を加え、最初⑥だけで軽く混ぜます。⑥が混ざったら、肉を混ぜ均一にします。



- ③ ②を4等分して春巻の皮で包みます。接着には水で溶いた小麦粉を使うとよいです。



- ④ フライパンに油を2～3mm ひきます。春巻を入れてフタをして弱火で焼きます。火が強いと皮が焦げるので注意します。ひっくり返して裏面を焼いて完成です。



- ⑤ レタス、ミニトマトなどと盛り付けます。
★春巻の皮の代わりに、キャベツで巻いて焼くのもよいです。