



西区の とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です!



シャキシャキ食感を楽しめる春巻きです。

たけのこ入り春巻き



【材料】 作りやすい分量(10本分)

たけのこ(茹)	100g
豚小間肉	100g
人参	50g
椎茸(干し椎茸でもよい)	2枚
むきエビ	100g
酒	小さじ1
春雨	20g
油(炒め用)	大さじ1弱
鶏がらスープの素	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1弱
オイスターソース	小さじ2と1/3
酒	大さじ1と1/4弱
片栗粉	大さじ1弱
ごま油	大さじ1/2弱
春巻きの皮	10枚
小麦粉(包む時)	小さじ2
油(揚げ用)	適量

A



レシピ作成協力者
杉本 純子 氏
(くまもとふるさと食の名人)



(1人分: 3本あたり)

エネルギー 493kcal 食塩相当量 2.3g

【作り方】

- ①たけのこは繊維に沿って5cm長さの細切り、椎茸は石づきを取って軸と笠を細切り、豚肉、人参は5cm長さの細切りにする。
- ②エビは水洗いした後、酒をふり一口大に切る。春雨は茹でて、約3cm長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒めた後、たけのこ、人参、椎茸、エビの順に入れ軽く炒める。その後、春雨と食材が隠れるくらいのヒタヒタの水(分量外)、Aを加え煮込む。
- ④③に片栗粉と同量の水を加えた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤④の火を消した後、最後に香りづけにごま油を加え冷ましておく。
- ⑥⑤を春巻きの皮で包み、包み終わりの皮の端を小麦粉と同量の水で溶いた液で閉じて、160℃の油で皮がきつね色になるよう揚げる。



* たけのこは繊維に沿ってカットすることでシャキシャキ感が出ます。

* 春巻きの具は多く作って冷凍しておくと、次作るときの手間が省けます。