

小松菜と豚肉の春巻き




材料（2人分）

小松菜	3 株
にんじん	50g
えのきだけ	小 1/2 株
豚薄切り肉	100g
A 酒、しょうゆ	各小さじ 2
A 鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
塩、こしょう	少々
B 片栗粉	小さじ 1
B 水	小さじ 2
春巻きの皮	4 枚
C 小麦粉	小さじ 1
C 水	小さじ 1
油	適量

作り方

- 1 小松菜は1 cmくらいに切る。にんじんは千切りにする。えのきだけは半分に切って根元をほぐす。豚肉は細切りにする。
- 2 フライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、小松菜、にんじん、えのきだけを加えて炒め、Aで味をととのえる。水分が多い場合はBでとろみをつける。バット等に移して粗熱をとり、4等分にしておく。
- 3 春巻きの皮に2をのせて巻き、巻き終わりに混ぜ合わせたCをつけてとじる。
- 4 フライパンに油を深さ1 cmほど入れて熱し、3の巻き終わりを下にして並べて、両面を揚げ焼きにする。

《1人分の栄養価》
 エネルギー 344kcal

 塩分 1.5g

 1人分の野菜量 75g

Cooking Point

もやし、にら、キャベツ等でもOKです。
 野菜の分量を多くすると、さっぱりした春巻きになります。
 水分が出やすくなるので、水溶き片栗粉の量を調整してください。



対象：子どもから
 ご年配の方まで