



# ゴーヤの春巻き



 <1人分の栄養価>  
 エネルギー 327 kcal  
**1人分の野菜量 56g**  
 塩分 1.0g

## 材料 【4人分】

- 豚ひき肉…………… 100g
- ゴーヤ…………… 1/2本
- 人参…………… 1/4本
- たけのこ(水煮)…………… 50g
- 干し椎茸…………… 2個
- にら…………… 1/3束
- しょうが…………… 少々
- 春雨…………… 10g
- 春巻きの皮…………… 8枚
- サラダ油…………… 小さじ1
  - ┌ しょうゆ…………… 大さじ1
  - ├ 酒…………… 大さじ1
  - ├ みりん…………… 大さじ1
  - a └ 砂糖…………… 小さじ1
  - ├ オイスターソース…………… 小さじ1
  - ├ 干し椎茸の戻し汁…………… 大さじ2
  - └ ごま油…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々

## 作り方

- 1) ゴーヤは縦に切り、ワタをスプーンで取り、薄切りにする。干し椎茸は水で戻し、戻し汁はとっておく。人参、たけのこ、干し椎茸は千切りにする。春雨は熱湯で2～3分茹でて戻しておく。にらは3cmの長さに切る。しょうがはみじん切りにする。
- 2) aは混ぜ合わせておく。片栗粉は小さじ2の水で水溶き片栗粉を作っておく。
- 3) フライパンにサラダ油を温め、弱火でしょうがを炒める。火を強くして豚ひき肉を炒める。人参、たけのこ、干し椎茸を入れて炒め合わせる。しんなりしてきたら春雨、にら、ゴーヤを入れて炒める。
- 4) aの調味料を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に塩少々で味を調える。
- 5) 4)を冷まし、8等分にして春巻きの皮で包む。
- 6) 160℃の油で揚げ、最後に180℃で揚げてきつね色にする。

## Cooking Point

- ・ ゴーヤの苦味が良いアクセントになります。
- ・ 具にコチュジャンを入れてもよいでしょう。



対象：子どもから  
 ご年配の方まで