

パリパリ☆ジューシー! 手作り春巻き



干し椎茸は
ビタミンDが豊富!!
ただし、戻し汁は
カリウムが多いので
使わない。

🛒 材料

【2人分】

豚肩ロース(細切り).....60g
たけのこ水煮.....20g
人参.....小1/6本(10g)
はるさめ(乾).....6g
にら.....1茎(10g)
干し椎茸.....1/2個(0.4g)
中華チューブ.....小さじ1(4g)
ごま油.....小さじ1/2(2.5ml)
片栗粉.....小さじ1/3(1.0g)
春巻きの皮.....2枚(24g)
植物油(揚げ用).....適量
サニーレタス...葉1/2枚(20g)
減塩しょうゆ...小さじ2(10ml)
辛子チューブ.....少々(4g)

✔ 栄養価(1人分)

エネルギー	204kcal
たんぱく質	7.4g
塩分	1.3g
カリウム	212mg
リン	68mg

🍴 作り方

- (1) 干し椎茸は水につけて戻し、春雨はゆでる。
- (2) たけのこと(1)の椎茸は水気をしぼった後、細切りにする。
- (3) 人参は細線、にらと春雨はざく切りにし、人参、にら、たけのこはゆでこぼす。
- (4) 鍋にごま油と肉と中華チューブを入れ炒める。
- (5) さらに(2)(3)を入れ片栗粉でとろみをつける。
- (6) サニーレタスは細切りにし、浸水させる。
- (7) 春巻きの皮に炒めた材料を包み200℃の油できつね色に揚げる。
- (8) 器にサニーレタスと春巻きを盛り付け完成です。

お好みで減塩しょうゆと辛子を付けて召し上がりください。