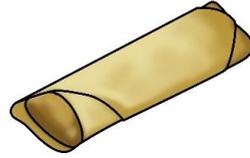


きゅうしょくレシピ

◇手作り春巻き◇



【材料】 (給食だと10人分)

・油	小さじ1
・生姜	1/2かけ(5g)
・豚ひき肉	150g
▪ たけのこ水煮(千切り)	120g
・にら	80g
・はるさめ	40g
・濃口しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ2
・上白糖	小さじ2/3
・塩	少々
・黒こしょう	少々
▪ オイスターソース	小さじ2
・ごま油	小さじ1
・かたくり粉	適量
・春巻きの皮	10枚
▪ 小麦粉(のり付け用)	適量
揚げ油	

【作り方】

- ① 生姜はみじん切り、にはら1.5cm幅切り、はるさめはぬるま湯でもどす。
 - ② 油で生姜から順に炒め、調味して水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 - ③ ②の具を10等分して、春巻きの皮で巻いていく。
- ※ のり付けに水で溶いた小麦粉(適量)を塗るとよい。
- ④ 油できつね色になるまで揚げて、完成。

【巻く順番】

