

# 春巻定食

【1人分:571kcal (ごはん180g含む)】



## 材料(4人前)

### <春巻き定食>

春巻の皮 …… 8枚(1人2枚)  
 豚肩肉 …… 100g  
 干しいたけ …… 中1個  
 たけのこ(水煮缶)… 60g  
 もやし …… 100g  
 油 …… 大さじ1  
 酒 …… 大さじ1  
 塩 …… 少々  
 薄力粉 …… 適量(のり用)  
 揚げ油 …… 適量

### <タレ>

水 …… 大さじ1  
 醤油 …… 大さじ1と1/3  
 酢 …… 大さじ1と1/3

### <付け合せ お好み>

グリーンレタス …… 適量  
 さくらんぼ …… 適量  
 粉からし …… 適量

### <中華和え(小鉢)>

春雨 …… 60g  
 きゅうり …… 1/3本  
 ハム …… 1枚  
 ごま油 …… 小さじ1  
 しょうゆ …… 大さじ2  
 酢 …… 大さじ1  
 砂糖 …… 小さじ1/2  
 卵 …… 1個  
 油 …… 小さじ1

## 作り方

### <春巻き>

- ①豚肩肉は細めのせん切りにする。
- ②干しいたけはぬるま湯で戻し、薄切りにする。たけのこは千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、①・②・もやしを炒める。粗熱をとる。
- ④小麦粉に分量外の水を加え、のりを作る。
- ⑤春巻きの皮に③の炒めた具をのせ、包む。  
最後に④をうすく塗り、とじる。
- ⑥175℃で揚げる。

### <タレ>

水・しょうゆ・酢を合わせる。

### <付け合わせ>

- ①グリーンレタスを一口大にちぎる。
- ②粉辛子はぬるま湯でとぎ、密封して辛みを出す。

### <中華和え 小鉢>

- ①春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは輪切り・ハムはせん切りにする。
- ③卵は錦糸卵を作る。
- ④ごま油・醤油・酢・砂糖をすべて混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ⑤①・②・④を混ぜ合わせ、器に盛り、③を飾る。

## ~POINT~

- ・春巻の具は、粗熱をしっかりとりましょう。
- ・春巻きを揚げる際は、巻き終わりを下にして揚げましょう。途中で裏返し、きつね色になるまで揚げましょう。