

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。