



R5.4月

こいのぼり春巻き

1本あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	98kcal	3.1g	5.6g	0.3g

材料・分量（10本分）

春キャベツ	1/4玉（200g）	
ゆでたけのこ	80g	
豚ひき肉	80g	
A	しょうが（チューブ）	2cm分
	酒	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	片栗粉	小さじ2
	水	50ml
小麦粉	適量	
水	適量	
春巻きの皮	10枚	
揚げ油	適量	
【飾り】		
トマトケチャップ	適量	
スライスチーズ	適量	
焼きのり	適量	

作り方

- 1 キャベツとたけのこは、それぞれ太めのせん切りにする。
- 2 耐熱ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。ひき肉、たけのこ、キャベツの順番に入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で約8分加熱する。全体を混ぜ合わせ、冷ます。
- 3 春巻きの皮のつるつるの面を下にして置き、具をのせる。片方だけを閉じる形に巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉で留める。開いている方の内側を水溶き小麦粉で留め、キッチンバサミで魚の尾の形になるように切る。
- 4 フライパンに揚げ油を2cmほど熱し、170～180度でこんがり揚げ、しっかり油をきる。
- 5 ケチャップでうろこの模様を描く。目は、スライスチーズを丸く切り、その上にひと回り小さく丸く切ったのりをのせる。

ポイント

具が温かいままだと、皮が破れやすいので、十分に冷ましてから巻きましょう。

春キャベツとたけのこで春の味を満喫♪



料理動画は
こちらから！

