

にんじんと筍の焼き春巻き

パリパリの皮とにんじんの甘さがよくあう



エネルギー 168kcal

材料 (4人分)

豚もも肉	50g
にんじん	1本 (150g)
たけのこ	50g
ピーマン	1個
春巻きの皮	8枚
ごま油	小さじ2
湯	大さじ2
オイスターソース	小さじ2
⑦ 鶏がらスープ	1つまみ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
⑧ 水	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2

作り方

1.

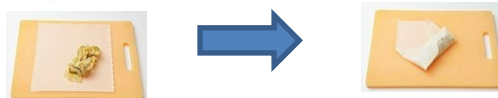
豚肉は細切りする。にんじん 4 cmの長さのせん切りする。たけのこは横に細切りする。
ピーマンは半分に割ってヘタと種を除き縦にせん切りする。

2.

フライパンにごま油を熱し、①を豚肉から順番に炒め合わせて⑦で調味する。

3.

②が冷めたら 8 等分し、春巻きの皮で包み、巻き終わりを⑧をあわせたりを塗って止める。



4.

フライパンにサラダ油を熱し、③をこんがり焼く。

わが国で広く用いられるタケには、モウソウチク（孟宗竹）、ハチク（淡竹）、マダケ（真竹）などの種類があります。タケノコの成分は、約90%が水分で、それ以外、アミノ酸であるチロシンが多く含まれています。

