

春巻き

野菜の量春巻き1本分：16g

材料(10本)

●春巻きの皮	10枚	☆砂糖	大さじ1
●豚挽き肉	120g	☆しょうゆ	大さじ1
●春雨	35g	☆酒	大さじ1
●にんじん	60g	☆みりん	大さじ1
●たけのこ	85g	☆ごま油	大さじ1
●干しいたけ	2枚	☆オイスターソース	小さじ1
●しょうが	少々	☆中華だし	小さじ1
★水溶き片栗粉（片栗粉：水＝1：1）		☆しいたけの戻し汁	40ml

作り方

- ① 春雨は戻し細かく切る。にんじん、しいたけ、たけのこをせん切りにする。しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンに油（分量外）、しょうがのみじん切りを入れて香りがたったら、ひき肉を入れ炒める。
- ③ にんじん、たけのこも加え、炒める。しいたけも入れる。
- ④ 春雨と☆の調味料を入れて炒める。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤が冷めたら春巻きの皮で包む。水で溶いた小麦粉（分量外）で巻き終わりをとめる。
- ⑦ 油できつね色になるまで揚げる。（油温 150～160 度から徐々に上げる）



こねぎまっき



1本分 エネルギー 143kcal
食塩相当量 0.4g

野菜が苦手なお子さんでも食べられるポイント

- ✓ 苦手な野菜をほかの材料と一緒に味付けしました。
- ✓ 野菜の種類を変えることで彩りや味にいろいろなバリエーションを持たせることができます。
- ✓ お子さんと一緒に包む作業を楽しむことができます。自分で包んだ春巻きなら苦手な野菜も食べやすくなります。