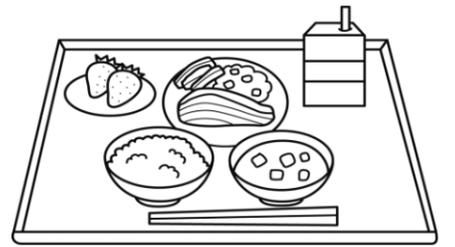




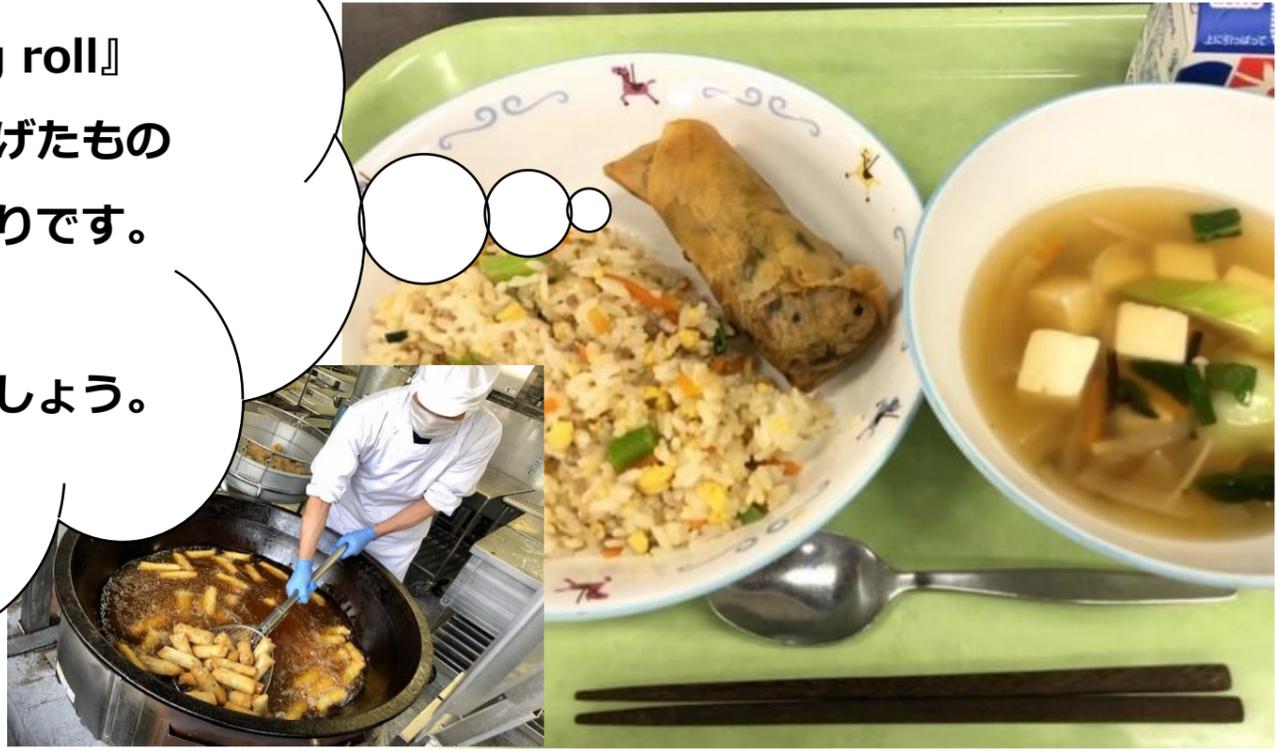
上北小 給食 レシピ



料理名

はるま 春巻き

英語では『spring roll』
春の食材を巻いて揚げたものが『春巻き』の始まりです。
時間のあるときに、
チャレンジしてみましよう。



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう こぶん 分量(10個分)	き かたなど 切り方等	つく かた 作り方
たけのこ	50g	千切り	① たけのこは千切り、ニラは2cm幅に切り、春雨・干しいたけは水に漬けて戻す。 ② 春雨を戻して10分程度たったら、はさみで切る。 ③ フライパンににんにく・しょうが、豚ひき肉を加えて、中火で加熱する。 ④ 塩こしょう・酒をふりかけ、肉を炒める。 ⑤ 肉の色が変わったら、たけのこ・にら・春雨干しいたけ(戻し汁ごと)を加えて炒める。 ⑥ オイスターソース・しょうゆを加えて炒める。 ⑦ 水溶きかたくり粉を加えて、まとまりやすくする。 ⑧ 具を平らなお皿やバットに広げて冷ます。 ⑨ 春巻きの皮に具を1/10ずつのせて、包む。 ⑩ 包み終わりは水溶き小麦粉でのり付けする。 ⑪ フライパンを中火で温め、サラダ油を入れる。 ⑫ 両面をこんがり揚げ焼きにする。
にら	1/2束	2cmカット	
はるさめ 春雨	40g	水で戻す	
ほ 干しいたけ	5g	水で戻す	
にんにく・しょうが	ひとかけ	みじん切り	
あぶら サラダ油	小さじ1		
ぶたにく 豚ひき肉	100g		
しお 塩こしょう	少々		
さけ 酒	小さじ1		
こ オイスターソース	小さじ1		
こ しょうゆ	小さじ1		
こ かたくり粉	小さじ1	水で溶く	
はるまかわ 春巻きの皮	10枚		
こむぎこ 小麦粉	小さじ1	水で溶く	
あぶら サラダ油	大さじ4~		

【ポイント】

- 具をかたくり粉でまとめると、包みやすくなります。しっかり冷まして火傷に注意しましょう。
- 春の食材たけのこ・にらを使ったレシピです。もやしやにんじん等他の食材でも試してみましよう。