

◆ 料理名 越冬キャベツと沼田産椎茸のパリッと春巻き

◆ 氏名 植木 千鶴 (農業)



◆ コメント

沼田産の椎茸や、雪の中に埋めて越冬させたキャベツをたっぷり使って作った春巻きです。

食べ初めはパリッと、食べ進めると具の野菜がシャキシャキした2つの食感を楽しめる料理です。家族皆でぜひお楽しみ下さい。

◆ 4人分の材料

春巻きの皮	8枚
豚もも肉	50g
ゆで竹の子	40g
生椎茸	40g
キャベツ	200g
ピーマン	40g
植物油	大さじ1
しょう油	大さじ2
酒	大さじ1.5
★ 水	大さじ1.5
砂糖	小さじ2
コショウ	少々
ゴマ油	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量

◆ つくり方

- ① 豚肉と野菜類は全て千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉をほぐしながら炒め、竹の子、椎茸、キャベツの順で加え★の調味料も加える。
- ③ ②に水溶き片栗粉も加え混ぜ、ゴマ油、ピーマンを加えてサッと炒め合わせ、バットに広げて冷ましておく。
- ④ 具を8等分して皮で包み、端を水溶き片栗粉でとめ、最初は低温、徐々に温度を上げて、ゆっくりとパリッするまで揚げる。

◆ 栄養士からのコメント

キャベツたっぷりの春巻きですから水分が出やすいので、巻き終わりは水溶き小麦粉でとめると揚げやすいと思います。

巻いた後、春巻きの皮に油を塗ってトースターやオーブンで焼くと油を控えることができます。