

苦手克服!

ピーマン入り春巻き

副菜

【材料】10本分 (約5人分)

- ピーマン…3個
 - たらこ…1/2束
 - たらこ水煮…1/2個
 - しめじ…1/2袋
 - 豚ひき肉…200g
 - にんにく、しょうが…各少々
 - 春巻きの皮…10枚
 - 水溶き片栗粉…適宜
 - サラダ油…大さじ1
- A
- オイスターソース…大さじ1/2
 - 酒…大さじ2
 - しょうゆ…大さじ1
 - 鶏がらスープの素…大さじ1/2
 - 塩こしょう…適宜
 - ごま油…大さじ1
- 揚げ油…適宜

【作り方】

- ① ピーマン、たらこ、たらこ、しめじを細かく切っておく。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れたらにんにく・しょうがを加えて香りが出てきたらひき肉を炒める。
- ③ ①のカットした野菜を加えて炒め、Aの調味料で味を整える。
- ④ ③の具材が冷めたら春巻きの皮に包む。
(両サイドを内側に折り、上側に水溶き片栗粉を付けて下から巻いていく)
- ⑤ フライパンに1～2cm位油を入れ、160℃で揚げていく。こんがり揚がったら油を切って完成!

【1人分】エネルギー311kcal、たんぱく質12.3g、脂質17.2g、カルシウム20mg、食物繊維2.1g、食塩1.2g



ピーマン入り春巻き



おすすめポイント

★ピーマンが苦手でも食べられるように細かく切ってあげます。

パリパリでおいしいです♪

出品者 名前 福田 莉子

