

* 湯葉の春巻き風

<主な材料・2人分>

甘湯葉 4枚
鶏胸肉 30g
人参 1/6本
玉葱 1/2個
筍水煮 20g
ごま油 小さじ1
塩少々
こしょう少々
薄力粉 小さじ1
揚げ焼き用油 適量



A

中華スープの素 小さじ1/2
水 1/4カップ
砂糖 小さじ2
オイスターソース 小さじ1
片栗粉 小さじ1
お好みの野菜 適量

<作り方>

- ① 甘湯葉は水で軽くぬらしたキッチンペーパーではさみ。乾燥しないようにラップをかけておく。
- ② 人参は細切り、玉ねぎは3mm幅、筍水煮は細めの千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏むね肉を炒めて②も入れ、しんなりしたらAを加える。
- ④ 同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ バットに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ⑥ ①に⑤の1/4量を広げて春巻きの要領で巻く。
- ⑦ 同量の水で溶いた薄力粉を端に塗ってとめる。
- ⑧ フライパンに油を1cmの高さになるように熱して、⑦を揚げ焼きにする。
- ⑨ 器にお好みの野菜と盛りつけたら完成。

エネルギー 230kcal 蛋白質 14.4g 塩分 1.0g