

## 肉料理

### 手作り春巻き

〈材料 4人分〉

豚肩スライス	120g
冷凍むきエビ	80g
シイタケ	2個
タケノコ水煮	2分の1本
タマネギ	4分の1個
ニンジン	4分の1本

A

砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
酒	大さじ2分の1
ごま油	大さじ2分の1

水溶き片栗粉

片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量
レタス	1枚



〈作り方〉

- ① エビはゆでて解凍する。タケノコは千切りにして沸騰した湯でさっとゆで、ざるにあげる。シイタケ、ニンジンは千切り、タマネギは薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、3cm程度に切った豚肉を炒め、取り出す。同じ鍋で①を炒め、野菜に火が通ったら豚肉を戻す。Aを加えて味を整え水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ ②をしっかりと冷ましたら8等分し、春巻きの皮で包む。
- ④ 180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにちぎり、春巻きと一緒に盛り付ける。

【エネルギー283kcal、タンパク質15g、塩分1.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)