

☆白菜の生春巻き風～オーロラソース添え～

<主な材料・2人分>

白菜（大きめ） 4枚
鶏がらスープの素 大さじ 1/2
水 600ml
豚ロースしゃぶしゃぶ用 3枚
春雨 5g
椎茸 1枚
赤パプリカ 1/8個
サラダ油 適量
A
卵 1個
砂糖 小さじ 1
酒 小さじ 1/2
塩 ひとつまみ
B
マヨネーズ 大さじ 1
ケチャップ 大さじ 1



<作り方>

- ① 白菜は4枚はがし、椎茸と赤パプリカは千切りにしておく。
- ② 鍋に水 600ml 鶏がらスープの素を入れてを沸騰したら、春雨は袋の規定時間通り茹でる。春雨を取り出し、巻きやすい長さに切る。同じ湯で豚肉を火が通るまで茹でる。豚肉を取り出し、①を柔らかくなるまで茹でる。白菜の芯の方は縦に千切りにする。
- ③ Aを混ぜてサラダ油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、冷ましておく。
- ④ ラップをしいて白菜の葉を2枚少し重なるようにのせる。その上に薄焼き卵をのせ、白菜の芯と椎茸、春雨をのせて、巻き寿司のように巻く。残りの白菜も、白菜の芯と豚肉、赤パプリカをのせて巻く。
- ⑤ しばらく置いた後に1本を4等分に切り分けて皿に盛り付け、混ぜ合わせたBで頂く。

エネルギー 179kcal 蛋白質 6.8g 塩分 0.8g