

「チンジャオロース春巻き」

<主な材料・10本分>

牛薄切り肉	300g
酒、醤油、片栗粉、ごま油	各小さじ2
しょうが	1/2 かけ
長葱	1/4 本 (25g)
ゆでタケノコ	50g
ピーマン	4個
サラダ油	大さじ1
オイスターソース、醤油	各小さじ2
春巻きの皮	10枚
サラダ油	適量
レタス	適量
ミニトマト	2個



<作り方>

- ① 牛肉は5mm幅に切ってボウルに入れ、酒、醤油、片栗粉、ごま油をからめて10分おく。
- ② 生姜とねぎはみじん切りにする。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、斜め5mm幅に切る。たけのこは5mm幅の細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を汁ごと加え炒める。肉に軽く火が入ったら、②を加え、オイスターソース、醤油で調味する。
- ④ バットにあげて粗熱をとり、10等分にする。
- ⑤ 春巻きの皮に4のタネをのせ巻いていく。
- ⑥ フライパンに揚げ油を1cmの高さまで注ぎ熱する。5を入れて両面焼き色がつくまで揚げ焼きする。
- ⑦ お皿にレタス、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

(1本分)

エネルギー 231 kcal 蛋白質 6.5g 塩分 0.6g