



ピーまん春巻き

<材料・・・春巻きの皮10枚分>

- 春巻きの皮・・・・・・・・・・10枚
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・250g
- ピーマン・・・・・・・・・・120g (小4個)
- キャベツ・・・・・・・・・・120g
- A [しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2と1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- B [片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・小さじ2
- C [小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・小さじ2
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① ピーマン、キャベツは千切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。肉がパラパラになったら①を入れ炒める。
- ③ ②にAで味を付け、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、あら熱を取る。
- ④ 春巻きの皮に③を入れ、細長くなるように巻きCの水で溶いた小麦粉を端にぬり、のり付けをする。
- ⑤ 170℃の油で、キツネ色になるようにカラッと揚げる。

—春巻き1本分の栄養価—	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	10.8 g
塩分	0.2 g

