

タケノコの春巻き



材料（10本分）

タケノコ(水煮)	…	1/2本(約100g)
豚ロース肉	……	10枚
片栗粉	……	適量
ニンジン	……	1本
塩	……	ひとつまみ
ニラ	……	1袋
ゴマ油	……	大さじ1
春巻きの皮	……	10枚
サラダ油	……	適量
A しょう油	……	大さじ1
砂糖	……	大さじ1
豆板醤	……	お好み
ゴマ油	……	大さじ1/2

作り方

- 1) タケノコを厚さ3~4mmの細切りにする。豚ロース肉は表面に片栗粉を軽くまぶしておく。
- 2) ニンジンをピーラーで薄くスライスし、塩を入れた熱湯でサッと湯がいて取り出す。
- 3) ニラを②の熱湯に根元側から入れてサッと湯がき、取り出して幅5cmに切る。ゴマ油をかけておく。
- 4) Aと①のタケノコ、②のニンジンをボウルに入れて和える。
- 5) 春巻きの皮に①の豚肉、③のニラ、タケノコ、ニンジン順にのせて巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉でとめる。
- 6) 170℃のサラダ油で揚げ、皮がキツネ色になって豚肉に火が通ったらできあがり。

ワンポイント!

タケノコの食感が楽しめる一品!



花野果市
はなやがいす

JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

