

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



大根葉とにんじんの春巻き

【材料】(10本分)

大根葉	260g
にんじん	160g
豚バラ肉	120g
春雨	30g
春巻きの皮	10枚
ごま油	適量
桜エビ	ひとつかみ
鶏ガラだし	小さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ2
水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- ① 春雨はさっと茹でてザルにあげ、ハサミで短く切っておく。
- ② 大根葉、にんじんは細かく刻む。ごま油をひいたフライパンで、にんじん、大根葉がしんなりするまでよく炒める。
- ③ ②をフライパンの端に寄せ、空いたスペースに小さく刻んだ豚バラを入れ、火が通ったら、全体を混ぜながら炒め、桜エビを加えて更に炒める。
- ④春雨を加え、水250ml(分量外)、Aを加えてひと煮たちさせる。少し煮詰まってきたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火をとめる。
- ⑤具が十分に冷めたら、春巻きの皮で包み、180℃の油で表面に色がつくまで揚げる。
- ⑥お好みでお酢や辛子を付けて食べる。

A

食改さんの一言メモ

普段捨ててしまいがちな大根葉を使った春巻きです。大根葉は栄養価が高い食材です。甘辛の味付けで、ご飯が進みます♪

栄養量(2本分)

エネルギー	258kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	24.4g
食塩相当量	1.5g