

ヘルスメイトおすすめ 【ビタミン B1 たっぷりメニュー】

野菜たっぷり春巻き（4人分）

春巻きの皮 8枚
豚もも肉 240g
長ねぎ 1本
ニラ 80g
赤パプリカ 60g
しいたけ 60g
生姜 1かけ

炒め用サラダ油 大さじ1

調味料A

酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ4
みりん 小さじ1
片栗粉 小さじ2
こしょう 少々

水溶き小麦粉 適量
揚げ油 適量

酢 適量（食卓に）

長ねぎは縦半分に切ってから、5mm幅のななめうす切にする。

ニラは4センチ長さに切る。

パプリカは繊維に垂直に切るため、横に細切りにする。

しいたけは、石づきをとってからうす切りにする。

生姜はせん切りにする。

フライパンに炒め用サラダ油を熱して、を炒め、調味料Aを入れ全体を混ぜる。

いったんバットに中身を広げて、冷ましておく。

が冷めたら、8等分にして春巻きの皮で包み、巻き終わりを水溶き小麦粉で止める。

同じようにして、8本作る。

170度に熱した揚げ油で、表面がきつね色になるように揚げる。

油をきって、盛り付け、おこのみで酢をつけていただく。



1人分栄養価

エネルギー 374 kcal
たんぱく質 13.7g
脂質 23.1g
塩分相当量 1.2g