

食品ロスを減らすまるごとレシピ

春巻き



春巻きの具材は野菜の残ったものでも何でもOK。味付けを少し濃い目にしておくことでご飯のおかずにもなります。具材は炒めることでしっかり火が入っているので、たくさんの油を使わなくても皮がパリッと焼ければ出来上がり。油を薄く皮に塗ってオーブンで焼いたらさらに油を少なく簡単に出来ます。

材 料（4人分）

春巻きの皮 8枚
人参 100g
ブロッコリー 100g
椎茸 4個
豚ひき肉 60g
葱 50g

油 小さじ1（具材炒め用）
醤油 小さじ1
酒 小さじ2
鶏ガラ出汁の素 小さじ1
塩 小さじ1/3
胡椒 適宜
油 大さじ5（揚げ焼き用）

（春巻きの糊）
薄力粉 大さじ1
水 大さじ1

作 り 方

- ①野菜は全て細切りにする。椎茸の軸、ブロッコリーの芯も細切りにして使う。ブロッコリーの花の部分は小さめにしておく
- ②フライパンに油を入れ豚ひき肉を炒める
- ③②に野菜を加えて炒め、醤油、鶏がらだしの素、塩、胡椒で味を調える
- ④春巻きの皮に炒めた具材を乗せ（35～40g）、包んで糊でとめる
- ⑤フライパンに油を入れて温め、④を少な目の油で揚げ焼きする
- ⑥両面に焼き色（きつね色）がついたら取り出す