副食

焼き春巻き

材料［4人分］

- 北海道玄米雑穀：70g
- 水：140cc

- 春巻きの皮：8枚
- 春雨：60g
- ニラ：20ｇ
- 長ねぎ：1/2本
- たけのこ：80g
- もやし：100g
- 干し椎茸：4枚
- 生姜：10g
- ごま油（炒め用）：大さじ1/2

【A】
- 干し椎茸の戻し汁：大さじ2
- 醤油：大さじ1
- 砂糖：小さじ1

- ごま油（焼き用）：大さじ1/2
- 薄力粉：少々
- 水：適量

作り方

1
鍋に北海道玄米雑穀と水を加えて30分以上浸し、そのまま火にかけ沸騰させてから、弱火で10～15分ゆでて10分蒸らします。

2
干し椎茸を水で戻して、薄切りにします。戻し汁は【A】の調味料と合わせます。

3
たけのこは下ゆでをしてから穂先を薄切りにし、他の部分はせん切りにします。春雨は熱湯で戻して、適当な長さに切ります。

4

ニラは4cmくらいの長さに切り、長ねぎは斜め薄切りにします。生姜はせん切りにします。

5

温めたフライパンに、ごま油を入れて生姜を炒め、全ての野菜を加えて炒めます。

6

春雨と【A】を加えてさらに炒め、冷まします。

7

具を8等分にして春巻きの皮で包み、巻き終わりを水で溶いた薄力粉で止めます。

8

フライパンにごま油を温めて春巻きを入れ、箸で転がしながらきつね色になるまで焼きます。

［ワンポイントアドバイス］

- お肉の代わりに雑穀を使用した、揚げないヘルシーな春巻き。雑穀の代わりに玄米ごはん（120g）を使ってもOKです。

北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
TEL:03-3632-5533