

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