

食改善で真の健康をお届けする 株式七米酸素 会社・

副食

## 焼き春巻き



## 材料 [4人分]

• 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

A
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。