

豚肉とチーズの焼き春巻き



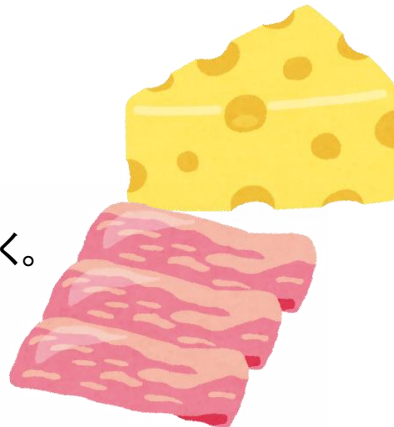
＊・・・献立意向・・・＊



- ＊ 肉に味をつけておくことで、減塩しながらおいしく食べることができる献立です。
- ＊ 焼いた春巻きの皮がパリッとして、香ばしくておいしいです。
- ＊ **春巻きをフライパンで焼くだけ**なので簡単に作ることができます。
- ＊ 豆苗は1年中手に入ります！豆苗の代わりに春菊を使うと、また違った味を楽しめます。
- ＊ **お気に入りの野菜をたくさん添えて食べましょう。**
- ＊ 食べきれず余った場合も冷凍保存しておいて、お弁当などに入れてもおいしそうですね◎

～冷凍・解凍方法～

- ・冷凍方法:1本ずつラップに包み、フリーザーパックに入れ、トレイに並べて冷凍する。
(2～3週間程冷凍保存できますが、早めにお召し上がりください。)
- ・解凍方法:ラップを外し、凍ったままキッチンペーパーを敷いた皿に並べてレンジにかける

献立名: 豚肉とチーズの焼き春巻き		春巻き1本分 栄養価: エネルギー 71kcal たんぱく質 10.0g 脂質 10.1g 炭水化物 9.3g 食塩相当量 0.7g
材料: 春巻き10本分		作り方:
豚肉	300g	① 豚肉はサラダ油で炒めて、肉に火が通ったら、砂糖、みりん、醤油を入れ炒め煮する。汁けがほとんどなくなったら、しょうが汁を入れてサッと炒める。炒めた豚肉はバッドに入れて冷ます。あら熱が取れたら細かく切り、バッドに戻しておく。 ② 豆苗は刻んで、チーズと一緒に豚肉を入れたバッドに分けておく。 ③ 小麦粉と水をよく混ぜておく。 ④ ②を春巻きの皮で包む。巻き終わりは③を塗って止める。 ⑤ フライパンに大さじ2のサラダ油を熱し、④の春巻きを並べて焼く。焼き色が付いたら裏返し、残りの油(大さじ1)を足してこんがり焼く。 ⑥ 添え野菜とお皿に盛る。 
サラダ油(炒め用)	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
醤油	大さじ1	
しょうが汁	小さじ1	
春巻きの皮	1袋(10枚)	
豆苗	1パック	
ピザ用チーズ	100g	
小麦粉	大さじ1	
水	大さじ1	
サラダ油(焼き用)	大さじ3	
～添え野菜～		

