



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

タレなしで、そのまま食べられる濃いめの味付けです。お弁当にもGOOD!

今日の食材



ワケギ



わけぎの春巻き

【材料】(4人分／10本分)

ワケギ	1束(150g)
豚ひき肉	100g
ニンジン	50g
シメジ	1/2株
はるさめ	20g
春巻きの皮	10枚
水溶き片栗粉	適量
ゴマ油	少々
サラダ油	適量

<調味料>

オイスターソース	大さじ2
だし醤油	小さじ2
塩・コショウ	少々

【作り方】

- 1 はるさめは、ゆでて水洗いし、細かく切ってから水気を切っておく。
- 2 ワケギの白い部分はみじん切り、緑の部分は長さ2~3cmに切る。
- 3 ニンジンも長さ2~3cmの細切り、シメジはみじん切りにする。
- 4 3のニンジンは電子レンジで1~2分くらい加熱する。
- 5 油を加えずにフライパンを熱し、ひき肉、4のニンジンとシメジ、2の順に加えて炒める。火が通ったら1と<調味料>を加えて軽く炒め、ゴマ油をまわしかける。
- 6 5の粗熱を取って、春巻きの皮で包む。包み終わりを水溶き片栗粉で止める。
- 7 フライパンにサラダ油を深さ2cmほど入れて、弱火から中火に熱し、6を入れてゆっくり揚げ焼きする。