

・メニュー名「春巻き」

・材料(5人分)

春巻きの皮 10枚  
小松菜 100g  
にんじん 100g  
春雨 40g  
大豆ミート 20g  
長ネギ 60g  
生姜 1片  
にんにく 1片  
干し椎茸 3枚  
昆布 6cm程度1枚  
ごま油 適量  
サラダ油 適量  
しょうゆ 25g  
片栗粉 小さじ1/2杯  
小麦粉 適量

・作り方

- 1.干し椎茸と昆布で120mlの出汁をとる。  
戻した干し椎茸は細切りにして少量の醤油(分量外)で和えておく。
- 2.春雨と大豆ミートとお湯で戻す。春雨は5cmにカットする。
- 3.にんじんは細切りにして塩蒸煮、小松菜は茹でて醤油洗い(分量外)をして4cm幅に切る。
- 4.にんにく、生姜、長ネギをみじん切りにする。
- 5.鍋に合わせ油を入れ、にんにくと生姜を炒めて、干し椎茸、長ネギ、大豆ミートの順で炒める。
- 6.(5)に出汁を加えて少し煮て、しょうゆを加え調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7.(6)、にんじん、小松菜、春雨を混ぜる。平バットに入れて10等分にわけるとる。
- 8.春巻きの皮に具材を巻く。閉じ口は水溶き小麦粉を使う。
- 9.170°Cの油できつね色になるまで揚げて完成。

・このメニューを選んだ理由

にんじんの塩蒸煮をリマで学んだときに美味しさに驚き、にんじんを使ったメニューにしたいと考えて、このメニューにしました。小松菜や干し椎茸の醤油締めも調理のポイントです。