

大人気！！パリパリ春巻きのレシピ（4人分）

～材料～

- ・ごま油（炒め油）
- ・しょうが【みじん切り】少々（香りづけ程度）
- ・豚ひき肉 100g ※酒大さじ1：豚ひき肉にかけておく。
- ・長ネギ 25g【みじん切り】
- ・にら 25g【1cm幅】
- ・たけのこ 25g【粗みじん切り】
- ・干椎茸 5g【粗みじん切り】 ※水で戻して、粗みじん切り。
- ・春雨 15g ※水で戻しておく。
- ・がらスープの素 小さじ2／3 ※お湯50mlで溶かす。
- ・オイスターソース 小さじ1／2
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・白こしょう 少々
- ・水溶き片栗粉（とろみ用）
- ・春巻きの皮
- ・薄力粉と水（春巻きの皮用の糊）

～作り方～

- ① ごま油～白こしょうまでで炒めて、調味をし、とろみをつける。
- ② 春巻きの皮に①をのせて、薄力粉と水でつくった糊で皮をくっつける。
- ③ 油で揚げる（160℃～180℃）。

【栄養士から】

高温で揚げると皮が破れてしまうので、じっくり低温で揚げます。