

メニュー名

栄養たっぷり！枝豆とたけのこの春巻き～バルサミコソース添え～

学校名: 横浜創学館高等学校

氏名: Kさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

両親に日頃の感謝をこめて、主に肝臓にやさしい枝豆、もやしを中心に、栄養たっぷりのたけのこ、しいたけなどをふんだんに取り入れた春巻きです！両親は私の心の支えであり、かけがえのない大切な存在です。二人がいつまでも健康で過ごせるよう、想いをこめてつくりました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
<b>● 餡</b> たけのこ 40g もやし 40g しいたけ 40g 豚挽き肉 120g 塩 適量 コショウ 適量 ごま油 適量		①たけのこを細切りにし、もやしを食べやすいように2等分くらいに切る。 ②しいたけは軸をとり、半分に切ってから薄切りに。 ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚ひき肉を入れて中火で炒める。 ④強火にし、たけのこ、もやし、しいたけを入れてさらに炒める。 途中で塩コショウ、ごま油を加えてからめる。	40 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
<b>● 春巻き</b> 春巻きの皮 8枚  小麦粉 大さじ1 水 大さじ1  油 適量		①小麦粉を水で溶いて、水溶き小麦粉を作っておく。 ②春巻きの皮を2枚とる。自分の正面から見てひし型に置く。 ③手前の角から少し離れたところに具を置き、その角を包み込むように折る。 ④次に、右の角を中央に向けて折り、一巻きする。反対の左の角を中央に向けて折る。 ⑤巻いていき、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って折る。  <b>★今回は揚げ焼きで調理</b> ①フライパンに底面から1～2cmほど油を注ぎ、120℃くらいまで温める。 ②温まったら春巻きを入れ、きつね色手前になったら引き上げる。 ③よく油を切って、皿に盛りつけて、添えのバルサミコソースもつけたらできあがり！	
<b>● バルサミコソース</b> バルサミコ酢 大さじ3 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 料理酒 大さじ1 みじん切りにんにく 少量		①バルサミコ酢、砂糖、しょうゆ、みりん、料理酒、にんにくをフライパンに入れる。 ②とろみがつくまで煮詰める(★大体5～7分くらい) ③春巻きに添えてできあがり！	