

ECO皿うどん春巻き



材料

【春巻き】

- ・豚こま肉 100g
- ・白菜 ¼株
- ・椎茸 3個
- ・人参 ½本
- ・大根 ¼本
- ・生姜 1個
- ・春巻きの皮 10枚
- ・大根のつま 適量
- ・サラダ油 適量
- ・みりん 大さじ4
- ・醤油 小さじ4
- ・塩 小さじ2
- ・ごま油 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

【ソース】

- ・レモン ¼個
- ・かぼす ¼個
- ・ぽんず 50cc
- ・水 大さじ1
- ・料理酒 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

(A)

作り方

【春巻き】

- ① 豚肉、野菜を小さく切り、生姜はみじん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、生姜→豚肉→野菜の順に炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、合わせた調味料Aを入れる。
- ⑤ 調味料が沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をかける。
- ⑥ ⑤の具の熱が冷めたら、春巻きの皮で包み、油で揚げる。
- ⑦ 大根のつまに片栗粉をまぶして、油で揚げる。

【ソース】

- ① レモンとかぼすの皮を薄く切って塩もみし、料理酒に5分程つける。
- ② ①の皮を取り出してみじん切りにする。
- ③ ぽんずと水を合わせて火にかけ、②を入れて煮立てる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆ポイント☆



- 冷蔵庫に残っている野菜をまるごと使って、生ごみの減量！
- 捨ててしまうことの多い大根のつまをカリカリにして、春巻きと一緒に食べるとおいしさ倍増♪