



いなり風春巻き



〈材料〉 8 個分

油揚げ…4 枚 油抜きせず半分に切り、袋状に開く。

油 …小さじ1

豚肉…80g 千切り

たけのこ水煮…60g 千切り

長ねぎ………1/4 本 千切り

ニラ………4 本 2 cm

もやし………1/5 袋

むきえび………40g

春雨………20g

〈調味料〉

オイスターソース…小さじ1

しょうゆ ……小さじ 2

ごま油 ……小さじ1

酒 ……小さじ1

塩、こしょう………少々

片栗粉 ……小さじ 2

香りづけ用のしょうゆ

…小さじ1

おいしいものを
たくさん食べて
いつも元気でい
るのだ~!!
ダ~!!



油で揚げないので
ヘルシーです。
具はお好みで変えても
OK です!



【作り方】 調理時間 30 分

- ① 春雨は戻して 4~5 cm 位にカットする。
- ② えびは茹でてたたいておく。
- ③ もやしはさっと湯通しする。
- ④ 油で豚肉から春雨までを炒める。調味料を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 油揚げの中に⑥の具を詰める。袋の口を折って折り目を下にする。
- ⑥ トースターで 5 分ほど焼き
途中でしょうゆを表面に塗る。
香りが出るまでさらにさっと焼く。

