

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: おこめん^{はる}春まき (189kcal)



材料 (4人分)

春まきの皮	…4枚
豚ミンチ	…80g
にんにく、しょうが	…各ひとかけ
もやし	…80g
干しいたけ	…中2枚
ねぎ	…10g
枝豆むき身	…20g
おこめん	…50g
ごま油	…小さじ1杯
塩、こしょう	…少々
酒、しょうゆ	…各小さじ1杯
あげ油	…適宜

作り方

- 1 にんにく、しょうがはすりおろす。ねぎは小口切り、干しいたけはもどして、食べやすく切る。
- 2 枝豆はむき身にして色よくゆでる。おこめんは半分に切って約1分ゆで、ざるに上げておく。
- 3 フライパンにごま油を熱して豚ミンチ、にんにく、しょうがを炒める。もやし、しいたけ、ねぎを入れて炒め、調味料で味をつける。
- 4 火を止めて枝豆とおこめんを混ぜ込み、春まきの具材を作る。4等分に分けて春まきの皮で包み、180℃の油で、きつね色に揚げる。

にんにく、しょうがはチューブ入りのものを使ってもOKです。