

## にらのミニ春巻（10本分）



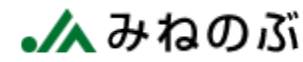
### 🍳 作り方

- ① 豚肉は細切りにし、軽く塩、こしょうを振る。
- ② 生しいたけ、たけのこは細切りにし、にらは5cmの長さに切る。
- ③ 春雨は水で固めに戻し、食べやすい長さに切っておく。
- ④ フライパンに、ごま油としょうがを入れて弱火で炒め、香りが立って来たら豚肉を加えて更に炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、たけのこ、生しいたけを入れてさっと炒め、にら、春雨と◇の調味料を入れる。
- ⑥ 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、バットに取りだし、冷ましておく。
- ⑦ ⑥を春巻の皮で包み、170℃の揚げ油でカラッと揚げる。

### 材 料

■ にら	3/4 束	塩	少々
豚薄切り肉	100g	こしょう	少々
生しいたけ	2 枚	ごま油	大さじ1
たけのこ（水煮）	100g	水溶き片栗粉	適量
春雨	20g	ミニ春巻の皮	10 枚
しょうが（みじん切り）	1 かけ分	揚げ油	適量
◇しょうゆ	大さじ1		
◇みりん	大さじ1		
◇酒	大さじ2		
◇砂糖	小さじ1		
◇オイスターソース	小さじ1		
◇鶏ガラスープ	50cc		

（女性部 部員 レシピ）

**みねのぶ**  
峰延農業協同組合