

# しゅうなん食育レシピ 『小松菜の春巻』

## 材料 (2人分)

春巻きの皮	4枚
小松菜	100g
にんじん	25g
えのきだけ	40g
木綿豆腐	80g
鶏ミンチ	80g
しょうが	5g
鶏ガラスープの素	小さじ1/3
A オイスターソース	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
炒め油	小さじ1
揚げ油	適宜



## 作り方

- ① 小松菜は1.5cm長さのザク切り。にんじんは、せん切り。えのきだけは、石づきをとり3等分に切る。しょうがは、みじん切りにする。豆腐は、水切りしておく。
- ② フライパンに炒め油を熱し、鶏ミンチを入れて炒め、焼き色がついたら豆腐を崩しながら入れて混ぜる。小松菜の茎の部分とにんじん、しょうがを加えてさらに炒める。
- ③ 茎の部分に火が通ったら、はの部分とえのきだけを入れて炒め合わせてからAの調味料を加えて水気がなくなるまで炒める。(炒めすぎない。)水気が多いときは、水溶き片栗粉を加える。最後に、ごま油を入れる。
- ④ 春巻きの皮で③の具を包み揚げ油できつね色に揚げる。

## 1人分の栄養価

エネルギー 299 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.3g カルシウム 126mg 食塩相当量 0.6g