

『長ねぎと豚肉の春巻き』

周南市産“長ねぎ”を使用しています。
長ねぎの甘みと梅干しの酸味が合わさり何本でも
食べられてしまう一品です。

【材料】(2人分)

ねぎ……………1本	にんじん……………10g	ピーマン……………1個
豚肉……………90g	梅干し……………1個	トマト……………60g
春巻きの皮…3枚	小麦粉……………小さじ1	大葉……………9枚
揚げ油……………適量	カリフラワー…30g	

【1人分の栄養価】

エネルギー:196kcal	たんぱく質:11.0g	脂質:11.5g	炭水化物:8.0g
カルシウム:88mg	食塩相当量:0.5g		

【作り方】

- ①長ねぎは、春巻きの皮の半分の長さに切る。梅干しは種を除いて細かく刻んで梅肉を作る。
- ②長ねぎは縦に切り込みを入れて、外側を1枚はがして梅肉を塗り、戻す。
- ③春巻きの皮の手前に大葉をのせ、豚肉、②をのせる。
- ④手前からしっかり巻き、水溶きした小麦粉で留めて3等分に切る。
- ⑤鍋底から3cmほどの油を注ぎ、170℃に熱して、色づくまで2～3分ほど揚げて油を切る。
- ⑥お皿に盛り付け、野菜を飾る。

