

エントリー	お好み焼き風春巻き
No.3	くらた 蔵田 さや 紗愛さん（共和西小5年）・ ゆか 有香さん（保護者）



【1人分エネルギー】 379kcal
 【1人分野菜の量】 62.5g
 【4人分材料費】 663円

【4人分の材料】

・キャベツ	200g
・ねぎ	1/2本(50g)
・豚バラ肉	100g
・長いも	80g
・たくあん	40g
・春巻きの皮	10枚
・小麦粉	大さじ1/2
・水	大さじ1/2
・揚げ油	適量
・お好み焼きソース	適量
・マヨネーズ	適量
・かつお節	適量
・青のり	適量

【作り方】

- ① キャベツ、長いもは細切り、ねぎは5mmほど、豚肉は1cmくらいに切る。たくあんは粗みじん切りにする。
- ② 小麦粉と水をまぜておく（のり付け用）
- ③ フライパンで豚バラ肉を炒める。色が変わったらキャベツとねぎを入れて炒める。
- ④ キャベツとねぎがしんなりしたら長いもとたくあんを入れ、さっと炒めたら火からおろす。
- ⑤ 春巻きの皮で具を巻いて、巻き終わりは水でといた小麦粉をつけてとめる。
- ⑥ 春巻きを170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 食べやすい大きさに切って、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成。

【作者のコメント】

キャベツたっぷりのお好み焼き風揚げ春巻きです。キャベツと長いものトロッ、たくあんのポリッ、揚げた春巻きの皮のパリッと、一口でいろいろな食感が楽しめます。