



アイデア レシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol 野菜たっぷり春に食べたい

30 新緑巻き

函館大妻高等学校調理クラブ2年生の

さとう ゆら みやざき みゆう かくはな さき
佐藤 優良さん、宮崎 未夢さん、角花 彩希さん、
おかがみ すずは
岡上 涼華さんが考案したレシピをご紹介します。

【材料】5人前

- | | | |
|-----------|------|-------|
| ●鶏もも肉 | 1/2枚 | |
| ●レタス | 1玉 | |
| ●にんじん | 1/3本 | |
| ●玉ねぎ | 1/2個 | |
| ●しいたけ | 3個 | |
| ●アスパラ | 3本 | |
| ●たけのこの水煮 | 70g | |
| ●春巻きの皮 | 5枚 | |
| ●片栗粉 | 大さじ1 | 水溶き |
| ●水 | 大さじ2 | 片栗粉用 |
| ●小麦粉 | 大さじ1 | のり付け用 |
| ●水 | 大さじ1 | |
| ●しょうゆ | 大さじ1 | |
| ●鶏がらスープの素 | 小さじ1 | A |
| ●砂糖 | 小さじ2 | |
| ●酒 | 大さじ1 | |
| ●サラダ油 | 適量 | |
| ●塩 | 適量 | |

【作り方】

- ①レタスを破れないように一枚ずつはがし、大きめの葉を5枚用意する。沸騰させたお湯に塩をひとつまみ入れ、レタスをさっと湯通しする。お湯から上げたらキッチンペーパーなどで水気を切っておく
- ②残りのレタスは千切りにしておく
- ③皮を取った鶏もも肉を細切りにして、沸騰したお湯に入れさっと湯通しする。軽く色がついたらお湯から上げて、Aと一緒に15分程度漬けておく
- ④玉ねぎとしいたけは薄切りに、にんじん、アスパラ、たけのこを細切りにする
- ⑤フライパンにサラダ油をひき④を入れ、③をタレごと一緒に炒め合わせる。水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら火から上げて冷ましておく
- ⑥湯通しした①のレタスをまな板の上に広げ、片栗粉(分量外)をまぶす。そこに⑤を25g、千切りにしたレタスを30g乗せ、しっかり巻いていく
- ⑦春巻きの皮をまな板の上に広げ⑥をさらにきつめに巻いて、水で溶いた小麦粉でのり付けをする。180℃の油できつね色になるまで揚げたら完成!



One Point!

皮を巻くときには空気を入れないように
しっかりと巻きましょう!
油跳ねや破裂の原因になります