



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol 春の味覚をぎゅぎゅっと!

27 巻き巻き春野菜

函館大妻高等学校調理クラブ2年生の

かまだ れな きむら ゆうい あらや かいら
鎌田 伶奈さん、木村 優維さん、荒谷 海里さん、
まつむら りん
松村 凜さんが考案したレシピをご紹介します。

【材料】4人前

- 白菜 5枚
 - ほうれん草 100g
 - 万能ねぎ 5本
 - 豚バラスライス 4枚
 - たけのこ細切り 少々
 - しいたけ 2個
 - 小エビ 適量
 - 三つ葉 適量
 - 焼きのり 1枚
 - レモンすりおろし 少々
 - 片栗粉 適量
- A
- だし 280cc
 - 薄口しょうゆ 40cc
 - みりん 40cc

【作り方】

- ①白菜、ほうれん草、万能ねぎを下茹でする
しいたけは薄切りし、三つ葉は3cm幅に切る
- ②Aを鍋に入れ中火にかける
沸騰したらしいたけとたけのこを入れて火が通るまで煮る(煮汁は残しておく)
- ③白菜5枚を互い違いになるように巻きすの上に置いたら片栗粉を振る
その上に豚バラスライスを敷き、さらに片栗粉を振る
- ④③の上にほうれん草、万能ねぎ、たけのこ、しいたけを置いて巻いたら巻きすごと輪ゴムで留める
- ⑤蒸し器を中火にかけ、そこに巻いた④を入れて20分程度蒸す
- ⑥残しておいた煮汁を再び火にかけ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- ⑦⑥に三つ葉と小エビ、1cm四方にちぎった焼きのりを加える
- ⑧⑦を器に入れ、⑤を蒸し器から取り出し巻きすから外して4cm幅に切って器に盛りつける
- ⑨上からレモンのすりおろしを振りかけたら完成



One Point!



野菜を巻くときはしっかり握って
形を整えると、盛り付けたときに
きれいに見えます!