

アスパラガスいり揚げ春巻き

今月の
レシピ

調理のポイント

アスパラガスを主役にするためスライスはせず、食べたときや切って盛り付けるときにアスパラの食感が楽しめるよう工夫しました。辛子をつけて食べるのがおすすめです。

食物栄養学科 2年 葛原 朱音さん



●エネルギー 240kcal ●塩分0.4g ●調理時間 40分

材料(2人分)

アスパラガス	2本	塩	少々
豚ひき肉	30g	濃口醤油	小さじ1/4
生しいたけ	1枚	酒	小さじ1/4
はるさめ	6g	春巻きの皮	2枚
ごま油	小さじ1/2	小麦粉+水(糊)	適量
生姜(すりおろし)	1g	揚げ油	適量

作り方

- ①アスパラガスは茹で、春巻きに包める長さに切る。生しいたけは軸をとって薄切り。春雨は大きめのボウルにいれ、熱湯で10分ほど置いて戻し、4cmの長さに切る。塩、濃口醤油、酒は合わせておく。
小麦粉に少しづつ水をいれ、とろみがつく程度に溶かしておく。
- ②フライパンにごま油と生姜を入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れて塊にならないように炒める。
- ③豚肉にさっと火が通ったらしいたけを入れ、しんなりしたら春雨を加えて炒める。
- ④③に合わせておいた調味料をいれ、汁けがなくなるまで炒めた後、パットに広げて冷ます。
- ⑤春巻きの皮に炒めた具をのせ、1本分のアスパラガスをのせて巻く。
- ⑥巻き終わりの△の部分に小麦粉を水で溶いた糊を塗ってとめる。
- ⑦低めの揚げ油(160℃)に、糊で留めた部分が下になるように静かにいれ、全体がきつね色になるように時々ひっくり返しながらかき揚げ揚げる。