

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

世界の料理NO. 81 2022. 12. 9 志木中給食室

中はしゃきしゃき 外はパリパリで食べ応え抜群

手作いれんこん春巻き

<材料>10本分

油	10ml (小さじ2)
しょうが	ひとかけ (2g)
豚もも肉	150g
でんぷん	2g (小さじ1弱)
干しいたけ	12g (4枚程度)
れんこん	150g (直径8cmで15cm程度)
長ねぎ	50g (2分の1本)
☆塩	2.7g (小さじ半分強)
☆こしょう	少々
☆酒	10ml (小さじ2)
☆三温糖	6g (小さじ2)
☆しょうゆ	17ml (大さじ1強)
☆ごま油	10ml (小さじ2)
春雨	50g
にら	30g (6本)
でんぷん	15g (大さじ2弱)
水	30ml (大さじ2)

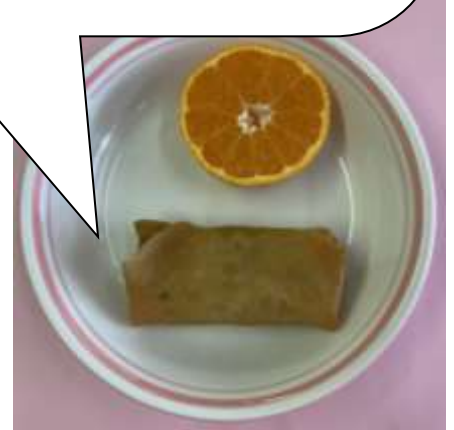
春巻きの皮19cm角10枚 ※揚げ油

※のり付けの小麦粉と水を用意

<作り方>

- ① 豚肉は千切りにしてでんぷんをまぶしておきます。しょうがはみじん切り、干しいたけはもどして千切り、蓮根は繊維に沿って千切り、長ネギはみじん切り、にらは食べやすい長さに切り、春雨はゆでて食べやすい長さに切っておきます。
- ② 鍋に油を入れ、しょうがを炒め香りがたったら豚肉を加えます。色が変わったら、しいたけやれんこんやねぎを加え、熱がとおったら☆の調味料で味付けをし、春雨とにらを加え、味がなじんだら水溶きでんぷんでとろみをつけます。
- ③ 春巻きの皮に②の具を等分にのせて包み、油で揚げます。
※時間に余裕がある場合は少し具の温度が低くなってから包むといいですよ。

茨城県の霞ヶ浦でれんこんの収穫を見せていただいた時に、茨城県の栄養士仲間から教えていただいたレシピです。「れんこん」は11月から2月が旬ですが、冬になると粘りが出て甘みが増し、体を温めてくれる「でんぷん」の他、「ビタミンC」や「食物繊維」や「ミネラル」もたっぷりです。身体にやさしい食べ物です。育っているのが沼の中なので、寒いこの時期に採るのがとても大変な野菜で、場所によって味も違います。蓮根は繊維を残すように切って入れることでシャキシャキ感を残すことができます。醤油はつけなくて食べられるように少し濃いめの味になっています。広東麺との組み合わせで体も温まり、冬にぴったりの献立になり、大好評でした。



<栄養価>1個あたり	
エネルギー	161 kcal
たんぱく質	4.7g
脂肪分	8.6g
カルシウム	11mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	1.5g
マグネシウム	9mg
亜鉛	0.3mg
塩分	0.6g
糖分	0.6g