

豚肉と青菜の春巻き

**調理時間**

約15分

カロリー

586kcal(1人分)

材料

(2人分)

豚肩ロース肉(薄切り)	200g
ニラ	1束
春巻きの皮	8枚
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量
(A)	
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
おろし生姜	1/2片分
オイスターソース	小さじ2
塩	少々

作り方

- 1 豚肩ロース肉は細切りにして、Aにつけておく。
- 2 ニラは10cmの長さに切る。
- 3 春巻きの皮に(1)、(2)をのせて包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
- 4 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定する。(3)を4分ほど揚げる。

ニラと旬の青菜で楽しめるお手軽春巻きです。