

高畠豆もやしのチーズ春巻き



材料 (10本分)

- ・高畠豆もやし 1袋
- ・豚ひき肉 100g
- ・にんじん 1/3本 (50g)
- ・しいたけ 2枚
- ・とろけるスライスチーズ 5枚
- ・春巻きの皮 10枚
- ・醤油、酒、みりん、みそ 各大さじ1

作り方

- ①豆もやしは洗って根の部分を切り 5cm の長さに切る。
- ②にんじんとしいたけを細切りにする。
- ③フライパンでひき肉を炒める。
- ④ひき肉の色が変わったら、にんじんとしいたけも加えて調味料で味付けする。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、豆もやしを加えてサッと炒める。
- ⑥ボールに移して粗熱をとり、10等分しておく。
- ⑦スライスチーズを半分に切り春巻きの角にのせて、その上に具 (10等分にしたもの1本分約 30g) をのせる。(チーズは1枚でも良いが半分がちょうど良い。)手前からひと巻きして両端を左右に折り巻き上げる。巻き終わりに水溶き片栗粉 (小麦粉でも可) を付けて剥がれないようにする。
- ⑧160℃~170℃の油できつね色になるまで揚げる (具に火が通っているので皮の色が変われば大丈夫)
- ⑨具に味が付いているので、そのままでも美味しいが好みでからし醤油をつけても美味しい。