

春巻き

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
【皮】						
ジソウ先生のでんぷん薄力粉	70	252	0.2	8	32	0.14
ぬるま湯	90	-	-	-	-	-
片栗粉	10	33	Tr	3	4	0
トレハロース	15	54	0	0	0	0
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
【具】						
ジンゾウ先生の細うどん	20	62	Tr	1	3	0
にら	20	4	0.3	102	6	0
もやし	80	12	1.6	57	22	0
豚肩ロース	30	65	5.6	96	54	Tr
しいたけ	30	5	0.9	84	22	0
サラダ油	15	138	0	Tr	Tr	0
オイスターソース	5	5	0.4	13	6	0.6
減塩醤油	7	4	0.6	8	14	0.39
こしょう	少々	-	-	-	-	-
片栗粉	15	50	Tr	5	6	0
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
水	30	-	-	-	-	-
サラダ油（吸油分10%）	44	396	0	Tr	Tr	0
合計 (1本当り)		1172 (293)	9.6 (2.4)	377 (94)	169 (42)	1.13 (0.28)

【具の作り方】

細うどんを3cmくらいに切り、耐熱容器に入れて熱湯を注いで電子レンジで約4

分加熱し、ザルにあげておく。

にら、豚肉、しいたけは食べやすく切っておく。

フライパンにサラダ油を入れて豚肉を炒める。色が変わったらその他の具を炒め、オイスターソース、醤油、コショウで味をつける。

水溶き片栗粉を加えて具をまとめ、ごま油を加えて火を止める。皿やバットに広げて冷ましておく。

【皮の作り方】

片栗粉をぬるま湯で溶き、中火にかけて混ぜながら透明になるまで火を通す。

火からおろして残りの皮の材料をよく混ぜてこね、4等分にする。薄力粉（分量外）をうち粉にして直径15×16㎝くらいに薄く伸ばす。（フライパンで軽く焼いても良いです）

皮で具を包み、油で揚げる。



《ワンポイントアドバイス》

お好みでしょうゆ、辛子、お酢などをつけてお召し上がりください。

「さとうさんのレシピ20050526」

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16