

～ サクッときのこ棒 ～

【調理時間】 45分

【材 料】(2人分)

- ・しいたけ 70g
 - ・エリンギ 80g
 - ・にんじん 80g
 - ・豚挽肉 100g
 - ・春巻きの皮 6枚
 - ・揚げ油
- あん材料
- ・水 大さじ6
 - ・しょうゆ(薄口) 大さじ3
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・酢 大さじ1
 - ・片栗粉 小さじ2
- のり材料
- 小麦粉 大さじ1
 - 水 大さじ1/2



【作り方】

- ① しいたけは軸を取り、2～3mmの干切りにする、にんじんも2～3mmの干切りにする。
- ② エリンギも①と同じ長さに切り、2～3mmになるよう、手で裂く。
- ③ ボールにあんの材料を全て入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを中火で熱し、油大さじ1をなじませ、①②を入れ、全体に油が回るまで炒める。
- ⑤ ④に豚挽肉を入れ、しいたけがしんなりするまで炒める。
- ⑥ ④に③を入れ、とろみが出るまで混ぜる。
- ⑦ ⑥をバットに取り出して粗熱を取る。
- ⑧ のりの材料を混ぜ、用意する。
- ⑨ ⑦が冷めたら、春巻きの皮で包む。
春巻きの皮を角が手前に来るように広げ、具の1/6を細長く乗せ、手前から一巻きして、左右を折る。さらに一巻きして皮ふちにのりを塗って止める。
- ⑩ 揚げ油を170度に熱して、⑨を入れきつね色に揚がったら完成。

【考案者のコメント】

具に味をつけているので、タレは必要ありません。そのままおいしく食べられます。味付けはあんの材料に入れるだけなので、誰でも簡単にできるようにしました。