



## 卵の花春巻き

竹内 陽子

### 材料・分量 (4人分)

卵の花	150g	グリーンアスパラ(中細)	4本
合びき肉	150g	ミニトマト(洗ってへたをとる)	8ヶ
土しょうが(みじん切り)	20g	① [ マヨネーズ……………大さじ4 らっきょう(みじん切り) … 50g ]	まぜ合わせる
しじみ(殻付き)	200g		
にんじん(たて4~6切りにしていちょう切り)	50g	みそ(だし汁大さじ3で溶く)	大さじ3
しめじ(1cm位のざく切り)	100g	揚げ油	適宜
万能ねぎ(小口切り)	50g	牛乳	100ml
春巻きの皮	8枚	バター	20g
レタス(洗って水気をふき、ちぎる)	4葉	スキムミルク	30g

### 作り方(時間:60分)

- ① 卵の花はレンジで3分加熱。合びき肉にはしお小さじ1/2で下味をつける。しじみはしお大さじ2で酒蒸しにし、身を出しておく。グリーンアスパラは3等分してゆでる。
- ② フライパンにバターを溶かし合びき肉と土しょうがを炒め、色が変わったらにんじんとしめじを加え炒め続ける。
- ③ ②の中にみそを加え更に牛乳にスキムミルクを混ぜて1分加熱したものを加え、混ぜながら火を通す。卵の花・しじみ・万能ねぎを加え、しょう油で味をととのえ、人肌位までさます。
- ④ ③を8等分してにぎり固め、春巻きの皮の手前のコーナー側に置き、向こう側に折り込み、左右の順にたたむ。型をととのえながら手前から巻いて、巻き終わりのコーナーを水でぬらし留める。
- ⑤ 170℃位の油で④を返しながらかんがり揚げろ。(油の量は、春巻きが半分位かぶる位でよい。)
- ⑥ ⑤を2等分して平皿に盛り付け、レタス・グリーンアスパラ・ミニトマトを添えて①を付ける。

### セールスポイント

- ・具の材料を和風にした事でヘルシーな一品となりました。
- ・旬の食材の組合せ方によって色々な楽しみが広がる事でしょう。