



『てづくり春巻き』



●材料 分量（8本分）

豚肉	250g
玉ねぎ	70g
春雨	45g
にんじん	50g
にら	40g
干しいたけ	6g
炒め油	8g（小さじ2）
酒	5g（小さじ1）
三温糖	9g（大さじ1）
塩	5g（小さじ1弱）
こしょう	少々
濃口しょうゆ	9g（大さじ1/2）
小麦粉	9g（大さじ1）
春巻きの皮	8枚

●作り方

1. 春雨としいたけは水で戻す。しいたけは薄くスライスする。
2. 玉ねぎ・にんじん・にらは短めの千切りにする。
3. 油をしいたフライパンで豚肉、①・②を炒め、Aの調味料で味付けし、片栗粉を加えてさらに炒める。
4. 春巻きの皮で③を包む。巻き終わりは水で溶いた小麦粉を塗ってとめる。
5. 中温（約 180℃）の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

●学校給食献立例



- ・パンパン
- ・春巻き
- ・酢醤油和え
- ・中華スープ
- ・牛乳



春巻きは、手作りすると、とっても美味しいです。ぜひチャレンジしてください。



水巻町学校給食レシピ