



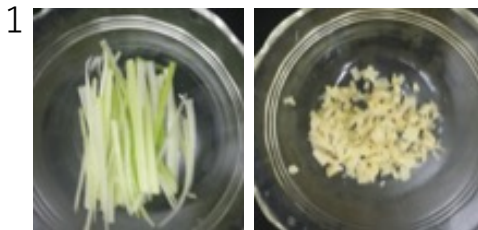
## アカモク春巻き



### 材料（2人分）

春巻きの皮 4枚	40 g	サラダ油	5 g
アカモク	60 g	酒	15 g
豚もも肉	30 g	しょうゆ	15 g
干しいたけ	4 g	砂糖	2 g
長ネギ	4 g	ごま油	2 g
しょうが	4 g	こしょう	少々
はるさめ	5 g	小麦粉	4 g
		水	8 g

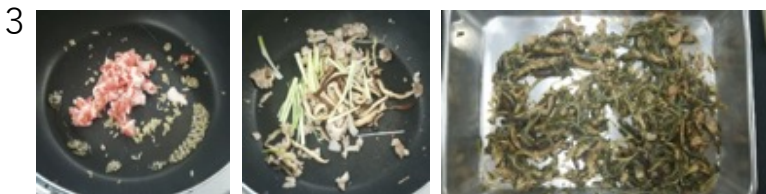
### 作り方



豚肉は細く切る。長ネギは3cmの細切りに、しょうがはみじん切りにする。



しいたけは戻して軸を除きせん切りに、はるさめはゆでて戻してざく切りにする。



フライパンにごま油を熱ししょうがを入れて香りを出し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、干しいたけ、長ネギの順に加えて炒め合わせる。酒をふり、砂糖としょうゆ、こしょうで味をつけ、はるさめを加えて汁を吸わせ、アカモクを加えて混ぜる。最後にごま油をふる。



春巻きの皮を広げ、6の具の1/4量を細長くのせ、手前からひと巻きして左右に折る。更にひと巻きして皮の縁に小麦粉を水で溶いたものぬってとめる。残りも同様に包む。揚げ油を170℃に熱して7を並べ入れ、ゆっくり色よく揚げる。

### 1人分の栄養量

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム
119kcal	29.0g	7.1g	5.1g	22.6g		4.4g	505mg
カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	食塩相当量
849mg	198mg	133mg	2.3mg	1.2mg	0.1mg	0.58mg	1.7g

