



387Kcal、塩分1.6g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

<作り方>

A 豚ミンチ 150g
 玉ねぎ 1/2個
 なす 1本
なま麩 澄 1/4本
 B にんにく、しょうがみじん切り各大さじ1
 塩、こしょう少々、ケチャップ大さじ2、ウ
 スターソース小さじ1、カレー粉大さじ
 2、小麦粉大さじ1
 炒め用油 大さじ1
 C 市販のあんこ60g+いいごま大さじ1
 春巻きの皮 8枚
 のり(薄力粉+水)
 揚げ用油、パセリ

1. 玉ねぎはみじん切りにする。なすはあらみ
 じん切りにし、水に放ち、水気を取る
 なま麩は5mm角に切る
2. フライパンに油を熱し、Bのにんにくとシ
 ョウガを炒め豚ミンチを入れ炒め、色が
 変わってきたら1も入れ炒める。
3. 玉ねぎが透き通ってきたら、残りのBを入
 れ炒め、味を整える。
4. 市販のあんこにいいごまを混ぜる。
5. 春巻きの皮を半分に切り、縦長に置き、
 3の種を手前にのせ、端にのりを塗り、右
 側の皮で具を包むように三角にする。
6. 4.も同様に包む。
7. 5.6.を170度の油でカリッと揚げパセリ
 とともに盛る。