



高温で焼き上げるから皮もパリッ！野菜たっぷりもうれしい♪

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉・・・100g
- もやし・・・100g
- ピーマン・・・1個
- キャベツ・・・大1枚
- 春巻の皮・・・6枚
- 小麦粉・・・大さじ1/2
(水大さじ1で溶いておく)
- サラダ油・・・適量

(A)

- 砂糖・・・小さじ1/2
- 片栗粉・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ1/2
- オイスターソース・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。もやしはひげ根をとる。ピーマンはヘタと種を取り、千切りにする。キャベツは芯を取り除き、ための千切りにする。
- ② ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。①を加えてよく混ぜ、6等分にしておく。
- ③ 春巻の皮は一枚ずつはがす。裏(ざらざらしている方)を上にしておき、具を皮の半分より手前側になるべく平らにのせる。
- ④ キュッと手前に巻き込むように巻いたら、左右を包み、皮のふちに小麦粉を指でつけ、きっちりと包む。刷毛で両面にサラダ油を塗り、プレートパンに並べて、調理モード[焼く]火加減・強で8~9分焼く。