

色々野菜の春巻き（10本分）

材料	4人分	作り方
春巻きの皮	10枚	① 鶏肉は塩・こしょう、酒蒸しにして細く裂いておく。
鶏むね肉	150g	② 玉葱は細切り、にらは2～3cmに切り、人参、 竹の子も細切りにする。
玉葱	200g	③ フライパンに少量の油を熱し、②の野菜ともやしを炒め 塩・こしょう、しんなりしてきたら鶏肉を加えて炒め、 小麦粉を振り入れてからめ、冷ます。
にら	50g	④ 春巻きの皮の中央の斜めに③の具を乗せて巻き込む。 左右と巻き終わりに小麦粉を水で溶いたものをつけ しっかり巻く。
人参	50g	⑤ 180℃の油で揚げるか、フライパンで焼く。
茹で竹の子	100g	⑥ 食べやすい大きさに切り、プチトマトと器に盛り 付ける。
もやし	200g	⑦ 好みでポン酢をつけて食べる。
プチトマト	4個	
小麦粉	大さじ1弱	
塩・こしょう	適量	
酒	適量	
揚げ油		
(お好みで)ポン酢	適量	

