

薬膳春巻き



材 料 (10本分)

春巻きの皮 ……	10枚
豚薄切り肉 ……	100g
酒 ……	小さじ1
しょう油 ……	小さじ1
片栗粉 ……	小さじ1
ニラ ……	1/2把
キンシンサイ ……	20g
キクラゲ ……	3～4個
ネギ ……	1/2本
春雨 ……	10g
生姜 ……	1片
塩 ……	小さじ1/3
かき油ソース ……	小さじ1
しょう油 ……	小さじ1
酒 ……	大さじ1
ゴマ油 ……	大さじ1
揚げ油 ……	適量

作 り 方

- ①. 豚肉は細く切り、調味料で下味をつける。
- ②. ニラは4cm長さに切り、キンシンサイは戻してざく切りにする。キクラゲも水で戻して細く切る。ネギは斜めに薄切りにする。春雨も戻してざく切りにし、ざるにあげて水をきる。生姜は千切りにする。
- ③. フライパンにゴマ油を熱し、生姜を入れ、香りが出たら豚肉に片栗粉をまぶして炒め、豚肉の色が変わったら、キンシンサイ、キクラゲ、ニラ、ネギを入れて調味する。最後に春雨を入れて混ぜる。
- ④. 冷めたら10等分して、春巻きの皮で包み、180度の油で揚げて出来上がり。

キンシンサイ【金針菜】 (ユリ科)

中国では貧血の特効薬として知られ、鉄分を多く含み、ホウレンソウの6倍もあり、精神不安や不眠症にもよいといわれている。