なす レシピ

所要時間 25 MIN

栄養学科の学生が考えました！



【なすと大葉の肉みそ春巻き】

[材料（2人分）]
春巻きの皮 4枚
豚ひき肉 50g
なす 1本（50g）
たけのこ水煮 50g
大葉 4枚
ごま油 小さじ1
サラダ油大さじ2

【調味料】
A 味噌 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1
片栗粉小さじ1/2

B 薄力粉小さじ1
水小さじ2



[作り方]
《下準備》A味噌・酒・砂糖・醤油・片栗粉とB薄力粉・水をそれぞれ混ぜ合わせておく。
① なす、たけのこ…細かく刻む。
② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。 肉の色が変わったら、なす、たけのこを加えて炒める。調味料Aを加え、水分がなくなるまで炒めて肉味噌を作る。
③ 春巻きの皮に大葉を敷き、②の具をのせて包む。巻き終わりに混ぜ合わせたBを塗ってしっかり止める。
④ フライパンにサラダ油を引いて、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。