



# キムチとめかぶの春巻き

～キムチを使った具だくさんの春巻きでオリパラメニューに挑戦！～



<給食で提供されたメニュー>

- ビビンバ
- キムチとめかぶの春巻き
- いよかん
- 牛乳

エネルギー 141 kcal (1本分) 食塩相当量 0.6 g (1本分)

## 材料(4本分)

豚肉(適当な大きさに切る)	60g
ごま油	小さじ1強
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(80g)
めかぶ(生)(3cm位の長さに切る)	40g
春雨(乾燥)	20g
たけのこ水煮(短冊切り)	20g
白菜キムチ(短冊切り)	50g
酒	小さじ1弱
塩	少々
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1弱
春巻きの皮	4枚
水溶性片栗粉(皮の接着用)	少々
揚げ油	適量

## 作り方

- 【1】春雨は戻して3cm位の長さに切る。
- 【2】フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 【3】玉ねぎ、たけのこを加えて炒める。
- 【4】【3】にある程度火が通ったら、めかぶ、春雨、キムチを加えてさっと炒める。
- 【5】調味料を加えて味を調べ、粗熱を取る。
- 【6】等分した【5】を春巻きの皮で巻く。  
(水溶性片栗粉を糊代わりにして最後に止めると、揚げた時に破裂しにくくなります。)
- 【7】油で揚げ、火が通ったら完成。