



# 変わり春巻きご飯

30分

春巻きとご飯が合体！意外と合う組み合わせです。



## 材料

4人分

鶏ひき肉	150g
たけのこ（水煮）	80g
人参	80g
春雨	10g
干しいたけ	4枚
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/5
しいたけのもどし汁	小さじ4
片栗粉	小さじ1
春巻きの皮	1枚
揚げ油	適量
ご飯	4人分

## 作り方

- ① 干しいたけは水に入れて戻しておき、ふっくらとしたらみじん切りにする。
- ② 春雨は下茹でしてからざる上げし、2cm程度に切っておく。
- ③ たけのこ、人参はみじん切りにしておく。
- ④ フライパンに、ごま油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉を炒め、③を加えて炒め、さらに①②を加えて炒める。
- ⑤ ④の調味料、水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑥ 春巻きの皮を細きりにして、油できつね色になるまで素揚げしておく。
- ⑦ ご飯を茶碗に盛り、⑤をかけた上に⑥の春巻きの皮を散らしたら出来上がり。

\*味つけはお好みで加減してください。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community