






料理名

自然薯入り春巻き

材 料 名(4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・春巻きの皮 … 2 枚 ・人 参 … 20 g ・豚 肉 … 30 g ・ささぎ … 20 g ・自然薯 … 20 g ・塩・コショウ ・油 ・ミニトマト ・ブロッコリー     	<ol style="list-style-type: none"> ① 人参、ささぎは千切りにして茹でる。 ② 豚肉は千切りにする。 ③ 自然薯は千切りにする。 ④ ①と②を油でいためる。 ⑤ ④に③をあわせ、塩・コショウ味を整える。 ⑥ ⑤を春巻きの皮に包み、油で揚げる。 ⑦ ⑥を斜め切りにして、ミニトマト・ブロッコリーを添える。

自然薯(ヤマノイモ)の花 (ウイキペディアHPより)

★★ひとこと★★

たっぷり野菜と自然薯をミックスして
スタミナアップ・・・
熱々のうちにどうぞ