

## 鱈の春巻き



### 材料

さわら 50g  
菜の花 14g  
タケノコ 8g  
つぼみ菜 8g  
人参 4g  
春巻き皮 2枚  
しょうゆ 10g  
オイスターソース 8g  
砂糖 3g  
スープの素 1g' (100gの水)  
片栗粉 (2gと水2g)  
ごま油 2g  
白ネギ 10g (白髪ねぎ)

### 作り方

- ① さわらをボイルしほぐしておく
- ② 菜の花、タケノコ、つぼみ菜、人参、をスープで 2分ほど煮込み、ごま油、オイスターソース、砂糖を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、さわらをゴマ油でまぜ、冷やす
- ③ ②を春巻きの皮で巻き、揚げる
- ④ 半分ななめにカットし、白髪ねぎを上のにのせ、完成