ケンミン食品株式会社

いかといんげんの春巻き

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：528kcal　塩分：2.7g

春巻きの具にもビーフンが活躍。思い立ったらすぐできる、シンプルさが魅力です。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　2人前

お米100%ビーフン：1/3袋(50ｇ)
いか（刺し身用）：80g
さやいんげん：12本
春巻きの皮：6枚
小麦粉：大さじ1（9ｇ）
水：大さじ1（15ｇ）
揚げ油：適量

【調味料A】
練り辛子：大さじ1（13ｇ）
砂糖：大さじ1/2（4.5ｇ）
濃口醤油：大さじ1（18ｇ）

作り方

（1）
いかは幅5cmに切る。
（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆで上がる少し前にいんげんを一緒にゆでる。いんげんは取り出してへたを除き、長さ2cmに切る。
ビーフンがゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。長さ3cmのざく切りにする。
（3）
ボウルにゆでたいんげん・ビーフン、いか、【調味料A】を加えて混ぜ合わせる。6等分に分けておく。
（4）
小さめの器に小麦粉と水を溶く。

●巻き方
①春巻きの皮1枚を広げ、中央より少し手前に（3）の具材をのせる。
②皮の手前を向こう側に折り、皮の左右を内側に折りたたむ。
③皮の縁に水で溶いた小麦粉を塗り、手前から転がしてきっちりと包んで留める。
残りも同様に包む。
（5）
揚げ鍋に油を深さ1cmほど入れて中温に熱する。【170～180℃】
春巻きを並べ入れる。ときどき裏返しながら色よく揚げる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.