

料理名	フライパンで簡単!!『 ^{かんたん} 野菜たっぷりパリパリカレー ^{はるま} 春巻き』	
材料名	数量(4人分)	作り方
○キャベツ	1/4個	① にんじんとしいたけは5mm角のみじん切りにする。 ② キャベツは、幅7~8mm、長さ5cm程度の千切り(or短冊切り)にする。 ③ ②のキャベツをボウルに入れて、塩をふり、もみこむ。しばらくして水が出てきたら水気をしぼる。 ④ フライパンに油を引き、ひき肉を塩・こしょうで炒める。①と③を加えて、さらに炒める。全体的に火が入ったらカレー粉を入れてまぜ炒める。 ⑤ 具を10等分にして春巻の皮に包む。包みおわりを水溶き小麦粉で止める。 ⑥ フライパンに油を入れ、160℃くらいの中温でゆっくり揚げ焼きする。
○にんじん	1/2個	
○しいたけ	中2個	
豚ひき肉	80g	
春巻の皮	10枚	
カレー粉	小さじ1~2	
塩	少々	
塩・こしょう	少々	
水溶き小麦粉	適量	
油	適量	
スイートチリソース	適量	
		まずはそのまま♥ →スイートチリソースにつけて味変も!!
		

○かながわ産食材です。