

ツナと野菜の春巻き

【材 料】4人分

春巻の皮	10枚入1袋	
ツナフレーク	100g	
玉ねぎ	中1/2個	短めのスライス
にんじん	中1本	千切り
キャベツ	200g	短い千切り
小松菜	1/2把	1.5cmカット
切り干し大根	30g	2cmカット
おろしにんにく	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
サラダ油	小さじ2	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
醤油	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ2	
小麦粉	小さじ1	

【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻して切り、水気を絞っておく
- ②キャベツと小松菜はそれぞれ500Wの電子レンジで2~3分加熱して水気を絞っておく
- ③サラダ油でツナ、玉ねぎ、にんじんを炒める
- ④しんなりしたらキャベツ、小松菜、切り干し大根を加え調味する
- ⑤全体がよく混ざったら具がまとまるように片栗粉を入れ、最後にごま油を回し入れる
- ⑥適量の水で小麦粉を溶きのりを作る
- ⑦春巻の皮で具を包み、しっかりとのりで止めて油で揚げる（多めの油で焼いても良いです）

★小さい春巻の皮で作るなら★

材料、調味料は全て半分弱くらいです