



おまけ
《千切り大根の卵とじ》



千切り大根の焼き春巻

胆沢地域 生活指導補助員
村上たつ子さん、千田トキ子さん

ワンポイント

- ・冬の大根は甘いので味付けはお好みで調整してください。
- ・ポン酢やからしをつけてお召上がりください。何もつけない場合は、少し味付けを濃いめにするとういしいです。
- ・油で揚げずに焼くことで、油の節約、片付けも簡単になります。揚げる場合は、皮1枚できっちりに包んでください。

材料 約4人分(20個分)

- ・大根…………… 400g (約1/2本)
- ・卵…………… 2個
- ・春巻の皮…………… 10枚
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・サラダ油…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 少々
- ① ガラスープの素…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- ・片栗粉・水…………… 各大さじ1

作り方 (調理時間目安: 40分)

- ①大根は皮をむき、7~8cmほどの長さの千切りにします。
- ②フライパンにごま油を入れ、中~強火で大根を炒めます。
- ③しんなりしてきたら、①の調味料を加えます。
- ④溶き卵を加え、かき混ぜます。
- ⑤水溶き片栗粉を入れて全体にとろみがついたら、ボウルに移して冷まします。
- ⑥春巻の皮は長方形になるよう半分に切り、⑤を大さじ1杯程度のをせて巻いていきます。
- ⑦フライパンにサラダ油を入れて春巻きの両端が開かないようにおさえながら、きつね色になるまで両面を焼いてできあがりです。

おまけ 《千切り大根の卵とじ》

大根の千切りと卵を使って…

上記②まで同様に炒めて、しょうゆ(大2)、酒・みりん(各大1)、砂糖(小1)、顆粒だし(少々)で味付けし、溶き卵を加えかき混ぜれば、和風の卵とじができあがり!