

# 2月18日～2月24日 ピカイチおすすめレシピ



## ふかひれスープの春巻き

### 材料（10本分）

ふかひれスープ	1袋(200g)
豚モモうす切り	150g
酒	大さじ1
しょうが汁	1かけ分
塩・こしょう	少々
干し椎茸	2枚
もやし	1袋(200g)
COOP 緑豆はるさめ	50g
にら	1/2束
深ねぎ	1本
COOP 純正ごま油	大さじ1/2
春巻きの皮	10枚
小麦粉のり	
小麦粉	大さじ2
水	大さじ2
揚げ油	適量

エネルギー 378KCAL  
食塩相当量 1.2g  
(2本分)

### 作り方

- ① 豚肉はうす切りにして、酒、しょうが汁、塩・こしょうで下味をしておく。干し椎茸は戻して、石づきを切りおとし、せん切りにする。はるさめは熱湯につけて、キッチンばさみで5cmほどの長さに切っておく。にらは3cmの長さに切る。深ねぎはななめ切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して、中火で豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、干し椎茸、もやしを炒め、はるさめ、にら、深ねぎも順に炒めていく。
- ③ そこへ、ふかひれスープを加えて、よく混ぜ合わせて、火を止める。具は広げて冷まして、10等分しておく。
- ④ 春巻きの皮を1枚づつはがし、角が手前になるようにおき、具をのせる。小麦粉のりをぬり、両端を折り、巻いて、巻き終わりも小麦粉のりでのりづけする。
- ⑤ 揚げ油を160℃くらいに熱し、きつね色になるまで揚げて、できあがり。

### ★ ワンポイントアドバイス★

具が熱すぎたり、水分が多いと春巻きがやぶれてしまうので、具はしっかり冷ましましょう。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



### CO・OPふかひれスープ

濃縮タイプのふかひれスープです。水でうすめて卵を溶くと約3カップ分の本格スープが簡単にできあがります。