

野菜パイアとシマナーの春巻き



材料 (6本分)

野菜パイア	100g	A	水	40cc
シマナー (カンダバー)	50g		酒	10g
大麦	50g		オイスターソース	7g
豚肉の小間切れ	40g		しょうゆ	6g
しいたけ	40g		砂糖	4g
サラダ油	小さじ1		鶏がらスープの素	2g
<水溶き片栗粉>			山椒	適量
片栗粉	1g		揚げ油	適量
水	5cc			
【春巻きの皮のり】				
小麦粉	1g			
水	5cc			

作り方

- ① 大麦を10分ほど下茹でする。
- ② 山椒以外のAをすべて混ぜ合わせておく。水溶き片栗粉も用意しておく。
- ③ シマナー、しいたけをみじん切りにする。豚肉のこま切れも食べやすく千切りにする。
野菜パイアは食感を生かすために太めの千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をいれ、豚肉を炒め、火が通ったらみじん切りした野菜パイア、しいたけ、大麦、シマナーを加えて1分ほどさっと炒める。
- ⑤ Aを加え、30秒ほど炒めたら③の水溶き片栗粉を加えて火を止める。
- ⑥ ⑤に山椒を混ぜて、バットに移して粗熱を取る。
- ⑦ ⑥の具を冷めたら、具を春巻きの皮に包み、160～170℃で皮がキツネ色になるまで揚げて完成。

◀ 栄養価 ▶ (1本分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
73 kcal	2.2 g	3.7 g	9.9 g	0.4 g



野菜パイア

パイアというたんぱく質分解酵素やカテプシンという脂肪分解酵素を含むため、ダイエットに効果的♪

島ヤサイの健康効果



ワンポイント
アドバイス

シマナーが手に入らない時はカンダバーを用いてもおいしいですよ。