

家

□ IE no HIKARI

特集

スマホとの 上手なつきあい方

草薨剛

「ほくは
運命を楽しみながら
あらがっていきたい」

6
June
2024

大正11年6月1日創刊 日産新聞社発行 令和6年6月1日発行 毎月1回1冊発行 紙100ページと巻

の

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

横山タカ子さんの
梅雨をのりきる
サバ缶、イワシ缶
レシピ
作業をさっさとこも快適に
夏のお悩み
お助けグッズ
大集合！

光

おすすめ

家の光レシピ

切り干し大根の春巻き

～ 調味料がしみこんだ切り干し大根が美味！ ～

<調理> ● 藤井 恵 『家の光』2024年6月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

切り干し大根……………20g
 ニンジン……………1/4本(約40g)
 豚ひき肉……………100g
 A [酒・しょうゆ……………各大さじ1/2
 砂糖・みりん……………各小さじ1
 春巻きの皮……………6枚
 小麦粉……………大さじ1
 揚げ油

作り方

- ①切り干し大根はほぐしてから水でふり洗いし、水けを切る。ボウルに入れ、水大さじ2を加えて5～10分おいてもどす。ニンジンは細切りにする。
- ②耐熱ボウルにひき肉とAを入れて混ぜ、①のをせてラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。取り出して混ぜ、ふたたびラップをして5分蒸らして冷ます。
- ③春巻きの皮の角が上下にくるように置き、中央より少し手前に②の1/6量を置き、手前と両端を内側に折って巻く。
- ④170℃の揚げ油に③を入れ、5～6分かけてこんがり揚げる。

