

# 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 日本新聞社発行 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  
作業をきつとでも快適に  
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をのせてラップをかけ、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。

