



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●藤井 恵 『家の光』2024年6月号「家の光料理カード」掲載

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！ ～

エネルギー
451 kcal
塩分1.2g
調理時間20分
(切り干し大根をもどす
時間は除く)



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

6月号好評発売中

家

□IENOHIKARI

特集
スマホとの
上手なつきあい方

草薨剛

ほくは
運命を乗り越えながら
あらがっていきたい

6
June
2024

大分県大分市大分県庁舎 令和6年6月1日発行 発行所：JAグループファミリーマガジン編集部

食と農から
始まる
JAグループの
ファミリー
マガジン

梅雨をのりきる
サバ缶、イワシ缶
レシピー
横山タカ子さんの
夏のお悩み
お助けグッズ
大集合！
作業着をより快適に

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。



Twitter
ツイッター



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで