

ルンピャン・シャンハイ (フィリピン風揚げ春巻き)



写真はイメージです。

材料 (5人分)

- | | |
|------------------|-------------|
| • 豚挽き肉 | 250g |
| • ライスペーパー | 20 枚 |
| • 中になんじん (みじん切り) | 1本 |
| • 大玉ねぎ (みじん切り) | 1玉 |
| • にんにく (みじん切り) | 1玉 |
| • 赤ピーマン (みじん切り) | 1個 |
| • 卵 | 1個 |
| • にら (みじん切り) | 2-3本 |
| • 黒コショウ | 小さじ1/2 |
| • コーンスターチ | 適量 |
| • 鶏ガラスープの素 | 適量 |
| • サラダ油 | 500-1,000ml |
| • スイートチリソース | お好み |

作り方

1. ボウルに豚挽き肉、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、にらを入れてよく混ぜる。
2. 卵、黒コショウ、鶏ガラスープの素、コーンスターチを加え、よく混ぜる (①)。
3. ライスペーパーの真ん中に、小さじ1½ぐらいの①を載せてから、巻く。
4. 全ての食材がなくなるまで行程3を繰り返す。
5. フライパンにサラダ油を入れ、弱～中火で温める。春巻きを狐色になるまで揚げる。
6. 揚げたら、余分の油を取ってでき上がり。
7. スイートチリソースをつけて食べる