

輪島ふぐ入り春巻き



材料/1人分

【具材】		【チリソース】	
ふぐ……………	50 g	◎豆板醤……………	2 g
◎塩麴……………	4 g	◎水……………	40 g
◎ごま油……………	3 g	◎ケチャップ……………	15 g
にんにく……………	3 g	◎しょうゆ……………	2 g
人参……………	10 g	◎顆粒中華だし……………	0.5 g
たけのこ……………	10 g	◎砂糖……………	2 g
卵……………	20 g		
◎ごま油……………	3 g	【とろみ】	
春巻きの皮		◎片栗粉……………	2 g
(19cm)……………	45 g	◎水……………	5 g

- ①ふぐは塩麴とレモン汁で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③人参とたけのこをせん切りにする。
- ④フライパンでごま油を熱し、卵を炒め、皿に取り出す。
- ⑤ごま油を新しくフライパンに入れて熱し、にんにくを弱火で炒める。
- ⑥にんにくの香りが出てきたらふぐを炒める。
- ⑦ふぐに火が通ったら人参、たけのこを加えチリソースの材料を全て加えて炒める、ひと煮立ちしたら卵を加える。
- ⑧とろみ用の片栗粉を水で溶き加えとろみが出てきたら皿に取り出し、冷ます。
- ⑨ある程度熱が冷めたら春巻きの皮で包み、160℃前後で黄金色になるまで火を通す。

栄養価

エネルギー	518 kcal
たんぱく質	: 17.0 g
脂質	: 29.9 g
炭水化物	: 40.9 g
食塩	: 2.3 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐは小さく切ると巻きやすくなります。