

甘夏みかんの生春巻き

1人分 208Kcal



【材料 (4人分)】

甘夏みかん…………… 2個
赤、黄パプリカ…………… 各 1/2
豚スライス肉…………… 150g
サラダ油…………… 小 2
ナンプラー…………… 大 1
胡椒…………… 少々
キャベツ…………… 120g
塩…………… 少々
青じそ…………… 16枚
生春巻きの皮…………… 8枚

甘夏みかん汁…………… 大 3
ナンプラー…………… 大 2
水…………… 大 1
赤唐辛子…………… 2本分
んにく…………… 1片

【作り方】

- ①甘夏みかんは、皮をむく。パプリカは棒状に切る。キャベツは大きめの千切りにして少し塩をふる。
- ②豚肉は4cmに切り、サラダ油で炒め余分の油をふき取り、ナンプラーと胡椒で味付けする。
- ③布巾の上に生春巻きの皮をのせ霧吹きで水をかけ手前の方に、青じそ、キャベツ、豚肉、パプリカ、甘夏みかんをのせ少し固く巻く。
- ④好みの長さに切り、盛り付け甘夏みかん入りのたれを付けていただく。

- * ビタミンC、クエン酸が摂取出来る。
- * この料理は、少し酸っぱさを感じるみかんが適しています。