

春巻き

外はパリッと、中はジューシー！揚げないのにサクサク春巻き



温度
200℃

タイマー
14 分

【材料 4 本分】

- ・豚ひき肉：100g
- ・塩：適量
- ・醤油：適量
- ・刻みしょうが：適量
- ・サラダ油：小さじ 2
- ・もやし：1/2 袋
- ・春雨：20g
- ・春巻きの皮：4 枚
- ・水溶き小麦粉：
小麦粉 小さじ 1 + 水 小さじ 2
- ・ごま油：小さじ 1

【作り方】

① 具材の準備をする

ボウルに豚ひき肉を入れ、塩・醤油・刻みしょうが・サラダ油を加え混ぜる。

② 具材を切る

もやしと下茹でした春雨を 4 等分し、ボウルで①と混ぜ合わせる。

③ 具材を包む

春巻きの皮を広げ、手前に具を乗せる。
皮の手前をかぶせ両端を折りたたんで巻く。

④ 春巻きを閉じる

巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。

⑤ エアフライヤーで調理する

④の表面にごま油を薄く塗り、予熱した
エアフライヤーで 200℃14 分加熱する。