

# 小松菜の春巻き(10個分)

材 料	分 量	切り方等
春巻きの皮	10枚	
小松菜	1束	茹でて細かく刻む
ねぎ	1本	みじん切り
豚肉	120g	千切り、下味をつける
酒	小さじ2	豚肉下味用
しょうゆ	小さじ1	豚肉下味用
ごま油	小さじ2	
砂糖	大さじ1	調味料
白みそ	大さじ1	調味料
しょうゆ	小さじ2	調味料
白ごま	大さじ1	
片栗粉	小さじ1	水で溶く
揚げ油	適量	



レシピ:船橋市学校栄養士会

- ①ごま油で豚肉を炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、ねぎ、水けを絞った小松菜を加えて炒める。
- ③調味料とごまを加える。
- ④水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。火を止めてあら熱をとる。
- ⑤④を10等分にし、春巻きの皮で包む。
- ⑥170℃～180℃の油で色よく揚げる。

船橋は小松菜の栽培がたいへん盛んです。1年中収穫されていますが、秋から冬にかけては、茎が太くなり、甘みも出ます。学校給食では、和え物や汁物の具だけでなく、さまざまな料理に登場します。