



冷え対策開始！

そうめん韓国風春巻き

【材料】 10本分

そうめん(乾)	100g
牛モモ肉切り落とし	100g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
ピーマン	1個(54g)
サラダ油	大さじ1
春巻きの皮	10枚
サラダ油(揚げ油)	適量
小麦粉(のりづけ用)	3g

A	濃口しょうゆ	小さじ1
	さとう	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	にんにく(チューブ)	小さじ1
B	濃口しょうゆ	大さじ1
	さとう	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	鶏ガラスープの素(有塩)	小さじ1

このレシピのポイント

玉ねぎ、にんじん、にんにくは体を内側から温めてくれる代表的な食材です。身体が冷えるとき、体を温めたいときなどにおすすめです！

※サラダ油(揚げ油)の栄養価は吸油量で計算しています



調理時間 40分 食塩相当量 1.5g カロリー 380kcal

栄養価(2本分あたり)

たんぱく質	7.8g	食物繊維	2.4g
脂質	21.0g	ビタミンA	73μg
炭水化物	38.1g	ビタミンC	10mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①そうめんを芯が残る程度に硬めに茹で、水にさらす。
- ②牛モモ肉をボウルに入れ、Aで下味をつけておく。
- ③玉ねぎ、にんじん、ピーマンを幅5mmの細切りにする。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油(分量外)を入れ、③を炒める。やわらかくなったら②を加え、肉に火が通るまで炒める。
- ⑤④にそうめんを加えてBを入れ、そうめんをほぐしながら炒める。
- ⑥小麦粉を少量の水(分量外)で溶き、のりを作っておく。春巻きの皮を角を手前に斜めに置き、手前のほうに⑤をのせてひと巻きする。左右の端を内側に折ってのりづけし、手前から折りたたむ。残りも同様にして巻く。
- ⑦鍋にサラダ油を入れて170℃に熱して⑥を入れる。こんがりとし、色付くまで3分ほど揚げたら油を切り、皿に盛り付ければ完成。お好みでレタスを添えてください。

ばなな作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科