

## 体に優しい田舎料理レシピ NO.14

### 空芯菜の春巻き

#### 材料(1人分)

空芯菜(茎5本分)、山芋(おろして30g)、春巻きの皮(1枚)  
にんにく(1/2かけ)、赤唐辛子(1/4本)、ごま油(大さじ1)  
塩・コショウ(各適量)、薄力粉(少々)

#### 作り方

空芯菜は洗って3~4センチの長さに切ります。

にんじんはみじん切り、赤唐辛子は細かい千切りにします。

フライパンを熱してごま油に入れ、にんにく、赤唐辛子を入れて香りをつけ、空芯菜を入れて炒め塩、コショウで味をつけます。

おろした山芋を塩で味付けします。

春巻きの皮を広げ、とを一緒に巻きます。巻き終わりは、のり状に溶いた薄力粉でとめます。

180℃に熱した揚げ油で揚げ、油をきって器に盛ります。

道の駅たまがわ こぶしの里