

## ルンビア (インドネシア風春巻き)

### 【材 料】 (10個分)

A

豚ひき肉 100g  
にんにく・しょうが…1g ずつ  
酒…小さじ2  
(にんにく、しょうが、酒は肉の下味)  
人参…70g 千切り  
キャベツ…300g 千切り  
春雨 … 30g もどして1/2にカットしておく

調味料B

サラダ油…小さじ2  
塩…小さじ1 弱  
こしょう…少々  
三温糖…小さじ2  
オイスターソース…大さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
胡麻油 …小さじ1  
片栗粉…大さじ1  
春巻きの皮  
小麦粉(皮を閉じる時の糊として使用…)大さじ1 位  
サラダ油(春巻きの表面にぬる) 適量



### 【作り方】 所要時間：40分

1. 耐熱容器に材料Aと調味料Bを入れる。  
ひき肉がーヶ所にかたまらないように、気を付けながら軽く混ぜあわせる。
2. それにラップをふわっとかけて、600wで8～10分(様子見てください)レンジにかける。  
※熱いので、取り出す時とラップを外す時注意。
3. 加熱した具を10個に分け、春巻きの皮で包み、水とき小麦粉でしっかりとめる。
4. 表面にサラダ油を薄くぬる。裏面も同様。
5. オーブントースターの天板にアルミホイルをひき、少し間隔を開けて春巻きを並べ、表面と裏面をそれぞれ6分～8分位焼く。

※ご家庭によって焼き具合が違いますので、様子見てください。

※焦げが気になる時は途中でアルミホイルをかぶせる。



※ フライパンに多めの油をひき、焼いてもOK