

支所 開発商品

在宅モニター→

アレンジレシピ

パル・よど
開発商品

フライパンで時短！7品目の 本格中華春巻 225g(5本)

“忙しい組合員さんに役立つ” 時短春巻をキーワードに都島支所が開発！！

商品の特徴

- 1 7品目の彩り豊かな具材を使ってボリュームたっぷり♪
たけのこ・鶏肉・きくらげ・にら・にんじん・春雨・しいたけの7種！
- 2 冷蔵生タイプの皮を使用♪
表面は「パリッ」、内側は「もちり」とした食感を楽しめます！
- 3 少ない油で揚げ焼きOK♪油の処理もラクチン♪
フライパンで、サッと揚げるだけで本格中華春巻ができあがります！



春巻
アレンジ
レシピ

☆材料

- ・サラダ油
 - ・すき焼きのタレ
 - ・すりおろしにんにく (キューブで可)
 - ・好みの野菜
- 今回は
レンコンとインゲン
(0.5cmでスライス) (スジを取り2cm斜め切り)

適量

☆作り方

サラダ油をひいたフライパンでレンコンを炒め、火が通ったらすき焼きのタレとニンニクで味付け!!
最後にインゲンを入れてさっと炒めます。
揚げておいた春巻きの上に大胆にかけて春巻きと一緒に！レンコンの歯ごたえがアクセントになってやみつきに!!



フライパンで時短! 7品目の本格中華春巻 225g(5本)
7品目の彩り豊かな具材を使ったボリュームたっぷりの春巻です。
(133kcal・食塩相当1.2g/100g) 賞味期間: お届け日を含め4日

季節の
お野菜で
アレンジ無限大!!

榎本パル委員会

つるみ南地域活動委員会