

五色にんじんの生春巻き みかんソース



◆約8本分

五色にんじん …150g
ほうれん草 …1束
ライスペーパー …8枚

五色にんじん(飾り用)…適量
パクチー …お好みで

《薬膳豚肉そぼろ》

豚ひき肉 …150g
白ねぎ(みじん切り)…1/2本
生姜(すりおろし)…大さじ1
ごま油 …小さじ1
酒 …小さじ2

《みかんソース》

みかん …中1個
酢 …大さじ1
油 …大さじ2
塩 …適量

A

味噌 …小さじ2
醤油 …小さじ2
黒砂糖 …小さじ1
くるみ(荒みじん)…20g
黒胡麻 …大さじ1
七味 …適量

《白胡麻ソース》

白練り胡麻 …大さじ3
ポン酢 …大さじ2
水 …小さじ2

1. フライパンにごま油と生姜、白ねぎを入れ、香りが出るまで炒める。
豚肉を加え香りを移しながら焼きつける POINT: 肉感を出すために、すぐほくさない。
表面に焼き色がついてきたら酒を加えほぐし、Aを入れ炒め合わせる。
◆身体をあたため、冬に大切な「腎」にも良いそぼろです。ご飯などにも合います!
2. 五色にんじんはそれぞれ皮を剥き、千切りにする。
ほうれん草は塩茹でし、水に取り、絞って、半分に切っておく。
3. 清潔なふきんを水で濡らし、かたく絞って、まな板に乗せておく。
ボウルに水をはり、ライスペーパーをさっとくぐらせ、ふきんの上にのせる。
4. ライスペーパーの手前にほうれん草、人参、そぼろをのせ、指で具を押さえながら、
1回巻いて形を整え、皮の左右をたたんで中央で合わせ、しっかり巻く。
POINT ゆるく巻かずに、しっかり具を押さえながら、きつく巻きましょう。
5. Bをミキサーにかける
POINT 薄皮や白い筋も使うことで栄養価UP! 無農薬なら皮も使いましょう!
◆みかんソースは身体をあたため、消化吸収を助けてくれます。
お野菜以外にも鶏肉グリルや魚のソテーなどにも○
6. 1本を3等分に切り、五色にんじん、パクチーを飾り、みかんソースを添える。

みかんは果実も皮もからだあたため効果があります。白い筋は果実に栄養を運ぶための働きをし、ポリフェノールの「ヘスペリジン」が果実よりも多く含まれます。
皮を乾燥させたものは「陳皮」という生薬となります。胃腸や肺のめぐりを良くしてくれます。
みかんは余すことなく使えますので、なるべく安心なものを選びましょう。

ほうれん草とにんじんを一緒に摂ると、消化吸収がよく、血液をサラサラにして
コレステロールが血管に沈着するのを防ぎ、脳卒中などの予防に○
豚肉と生姜は一緒に摂ると、身体を滋養し、温めて代謝を促進するので、
体を強く健やかに保てます