



食育指導員おすすめ!

地産 やさいレシピ

水菜の春巻き



所要時間

40分

【材料】(2人分)

- ・水菜…60g ・ねぎ…30g ・エリンギ…1本
 - ・パプリカ…30g ・卵…1コ ・かにかまぼこ…6本
 - ・春巻きの皮…3枚 ・片栗粉…適量 ・サラダ油…適量
 - ・ぽん酢…小さじ2 ・からし…適量
- 盛り付け【キャベツ…60g ミニトマト…6コ】

【作り方】

- ①水菜は3cmの長さに切り、ねぎは斜め5mm幅に切る。エリンギは縦半分に切り、さらに5mm幅に切る。パプリカは5mm幅に切る。
- ②卵をボールに割って混ぜ、フライパンで厚焼きにして、1cm幅に切る。
- ③春巻きの皮の上に、かにかまぼこ2本を置き、その上に3等分した①②を乗せて包み、巻き終わりに水溶き片栗粉を付けて止める。同じものを3本作る。
- ④フライパンにサラダ油を2cmの深さになるまで入れ、中火できつね色になるまで揚げ焼きにする。斜め1/2に切る。
- ⑤せん切りキャベツ、ミニトマトとともに④を皿に盛り、ぽん酢とからしをつけて食べる。

【栄養成分など】(1人分)

- ・エネルギー 429kcal ・炭水化物 37.4g
- ・たんぱく質 13.4g ・食塩相当量 1.2g
- ・脂質 24.8g ・野菜量 120g

ぽん酢とからしの他にも、レモンやゆずの絞り汁等でさわやかにどうぞ♪

