

からだにやさしいレシピ

さっぱり梅しそ春巻き

主菜



下準備

- ♪ 玉ねぎ ……みじん切りにする。
- ♪ 青しそ ……軸を切り落とし、5mm角に切る。
- ♪ 水溶き片栗粉 ……B を合わせて、水溶き片栗粉を作っておく。
- ♪ 梅干しを使用する場合は種を取り除き、細かく刻む。

作り方

① ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、練り梅チューブ、青しそ、A を入れ、練るように混ぜ、8等分にする。

② 春巻きの皮の上に①を長方形に平らに伸ばして巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉でとめる。

③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れて焼き、焼き色がついたら、裏返して、両面こんがり焼く。

ポイント

- ♪ 鶏ひき肉は、脂質が少なくたんぱく質が摂れる食材です。
- ♪ 梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、夏バテ対策にぴったりです。
- ♪ 揚げ焼きすることでカロリーダウンでき、油の量を減らしているので後片付けもラクです。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量^{*}は 31g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
201kcal	11.2g	9.5g	19.6g	204 mg	16mg	0.6mg	1.7g	0.5g

^{*}野菜の量 ……いも・きのこ・海藻は含まれていません。