



No4. たっぷり野菜の春巻き

春におすすめ、竹の子などの野菜をたっぷり使った春巻きのレシピをご紹介します。

竹の子・ピーマン・干し椎茸などは、不溶性食物繊維が多く、便秘予防が期待できます。また、適度な油は便の滑りを良くする効果があります。お好みで辛子を添えてお召し上がりください。



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
267 kcal	20.1 g	15.2 g	11.4 g	2.5 g	0.9 g

— 2人分 —

豚肉スライス	80g	…細切
片栗粉	小さじ 1/2 (1.6g)	
生姜	小さじ 1/2 (1.6g)	…みじん切
にんにく	小さじ 1/2 (1.6g)	…みじん切
ごま油	小さじ 1/2 (2g)	
竹の子 (ゆで)	50g	…千切
干し椎茸	2 枚 (3.4g)	…戻して千切
ピーマン	小 1 個 (28g)	…千切
にんじん	3cm (28g)	…千切
A	オイスターソース	小さじ 2 (12g)
	鶏ガラスープ(顆粒)	一つまみ (0.8g)
	春巻の皮	4 枚
	揚げ油	適宜
	付) パセリ	2 切れ

1. 豚肉に片栗粉をまぶす。
2. フライパンにごま油を熱し、生姜・にんにく、1の肉を炒める。にんじん、ピーマン、竹の子、干し椎茸を順に加えて炒め、Aで調味する。取り出し、広げて冷ましておく。
3. 2を4等分して春巻の皮で包み、160℃でパリッとするまで7～8分揚げる。
4. 皿に盛り、パセリを添える。

— Memo —

春巻きの巻き方は、「春巻の皮」のパッケージに記載しているので参照してください。
味がしっかりついているので、タレはつけずにそのまま食べられるレシピです。
お好みで辛子を付けるとおいしいです。