



野菜の春巻き



野菜の鮮度を感じる春巻きです



栄養価 (1人分)

エネルギー 283kcal
たんぱく質 7.4g
脂質 20.9g
食塩相当量 0.7g

●材料 (2人分)

アスパラガス	4本 (50g)	すりごま (白)	大さじ1	小麦粉 (薄力粉)	適量
にんじん	1/2本 (50g)	塩	少々	水	適量
キャベツ	2枚 (50g)	春巻きの皮	4枚	油	適量
		スライスチーズ	2枚		

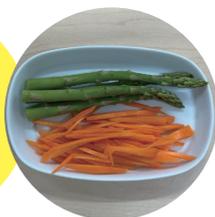
●つくり方

- ① アスパラガスは根元をピーラーでむきラップをかけて、電子レンジで加熱する (500Wで1分)。
- ② にんじんは細長く切り、①と同様に電子レンジで1分加熱する。
- ③ キャベツは太めの千切りにし、塩・すりごまと混ぜる。
- ④ 春巻きの皮にアスパラ、にんじん、キャベツと半分に切ったチーズをのせて巻く。
同量の水で溶いた小麦粉をのりにしてとじる。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れて熱し、④を入れて揚げ焼きにする。

●アドバイス

・野菜の甘みが増しておいしいです。ピーマンやたけのこ、かぼちゃもおすすめです。

かんたん
ステップ



STEP 1

アスパラガスとにんじんをレンジで加熱する。



STEP 2

キャベツと塩、すりごまを混ぜる。



STEP 3

春巻きの皮に1と2、チーズをのせて巻く。



STEP 4

油で揚げる。