



焼春巻き

【1人前】 エネルギー569kcal タンパク質20g 脂質12.8g

材料・1人分

●ごはん …………… 200g

焼春巻き

- 春巻きの皮 …………… 1枚
- 春雨 …………… 2g
- 豚肉赤身 …………… 45g
- にら …………… 20g
- 干しいたけ …………… 2g
- ごま油 …………… 1g
- しょうゆ …………… 2cc
- サラダ油 …………… 適宜

付合わせ

- ブロッコリー …………… 15g
- スパゲティ …………… 3g
- ケチャップ …………… 3g
- サラダ油 …………… 0.5g

うどの黄身酢あえ

- うど …………… 5g
- 胡瓜 …………… 5g
- パプリカ …………… 5g
- 卵黄 …………… 2g
- 砂糖 …………… 1g
- 酢 …………… 2.5g
- くず …………… 0.4g
- 水 …………… 4g

若ごぼうの煮付

- 若ごぼう …………… 30g
- しょうゆ …………… 3cc
- 砂糖 …………… 1g
- だし汁

焼きたけのこ

- たけのこ …………… 40g
- アスパラ …………… 15g
- しょうゆ …………… 少々
- だし汁 …………… 少々

- ① 春雨は茹で、干しいたけは戻して、豚肉と共に千切りにする。ニラは食べやすい大きさに切る。
- ② 油のひいたフライパンに、ごま油を引き①を炒めてしょうゆで味を調え冷ます。
- ③ ②を春巻きの皮で巻き、表面にサラダ油を薄く塗りグリルで色よく焼く。

注意点

春巻きは中華の代表です。揚げ物料理の印象ですが、焼くことで油を控えることができます。具もいろいろ変えると楽しいです。