



(1人分) エネルギー573kcal タンパク質18.1g 脂質10.2g

## <材料・1人分>

ごはん……………200g

### 焼春巻き

春巻きの皮……………1枚  
 春雨……………5g  
 豚肉赤身……………30g  
 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  
 スパゲティー……………3g  
 ケチャップ……………3g  
 サラダ油0.5g

### うどんの黄身酢あえ

うどん……………5g  
 胡瓜……………5g  
 パプリカ……………5g

A { 卵黄2g  
 砂糖1g 酢2.5g  
 くず0.4g 水4g

### 若ごぼうの煮付

竹輪……………10g  
 若ごぼう……………30g  
 しょうゆ3cc・砂糖1g・だし汁

## 焼春巻き

- 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。にら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。