



春巻きの具材にレバーや夏野菜を使うことで鉄分やビタミンが補えます。ビタミンにより効率的に鉄分を摂取することで夏バテの回復につながります。また「揚げる」から「焼く」に調理法を変えることで、1人前で約100kcalもカロリーを減らすことができ、面倒な油の後処理も不要になります。

VOL.151 夏野菜とレバーの焼き春巻き

1人分の栄養価 エネルギー313kcal、食塩相当量1.7g



材料(4人分)

レバー……………200g
牛乳(臭み取り用)……200ml
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
ニンニク……………1かけ
ズッキーニ……………1/2本
パプリカ……………1/4個
タマネギ……………1/4個
スライスチーズ……………4枚
春巻きの皮……………8枚
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①レバーは薄切りにし、牛乳に漬け、冷蔵庫に入れて臭みを取る。20～30分たったら、流水でよく洗い、水気を拭き取る。
- ②フライパンに油小さじ1をひき、刻んだニンニクを炒める。香りがしてきたら①を火が通るまで炒めて、塩、こしょうで味を調える。
- ③パプリカは千切り、ズッキーニとタマネギは薄切りにする。
- ④焼いたレバー、③、チーズを春巻きの皮で巻く。
- ⑤④の表面に油小さじ2を塗り、トースターで両面を5～10分ずつ焼いたら完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)