

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



キャベツは便利な常備野菜の一つで、葉の柔らかい春キャベツから甘味の強い冬キャベツまで、1年を通しておいしさを楽しめます。胃粘膜を保護するビタミンU(キャベジン)を含み、胃炎や胃潰瘍の予防に働くとされ、胃腸薬の主成分としても使われています。

vol.171

キャベツの春巻き

1人分の栄養価 エネルギー272kcal、食塩相当量1.4g

材料(4人分)

豚ひき肉	100g
キャベツ	2~3枚(150g)
春巻きの皮	8枚
中華スープの素(顆粒)	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
おろししょうが(チューブ)	2cm
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
小麦粉	小さじ1
水	小さじ1
サンチュ・ミニトマト・レモン	適量
油	適量

作り方

- ①キャベツは5mm幅の細切りにする。
- ②豚ひき肉を炒め、①を加えてさらに炒める。しんなりしたらAを加えて、全体に味をなじませる。
- ③②にBの水溶性片栗粉を加えて、混ぜながら1~2分加熱し、火を止めて8等分にする。
- ④春巻きの皮の真ん中より手前に③をのせて巻き、Cの小麦粉のりで端を止める。同様に8本巻く。
- ⑤フライパンに春巻きが半分浸るくらいの油を入れて160℃に熱し、返しながら両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥熱いうちに春巻きを1/2に切り、サンチュ、ミニトマト、レモンなどと盛り付けて完成。

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)

