

春巻焼き&ねぎだれ

◆春巻焼き◆

材料（作りやすい分量 ※3本分）

- 春巻の皮……………3枚
- 豚ひき肉……………15g
- 白菜……………150g（外葉1枚）
- 生椎茸……………15g（1個）
- 春雨（乾燥）…9g
- サラダ油……………12g（大さじ1）

作り方

- ① 春雨を既定の時間通りに茹で、水気を切り、適当な長さに切る。
- ② 白菜を4cm長さのせん切りに、椎茸を薄切りにする。
- ③ 豚ひき肉を軽く炒め、①、②を加え、水気がなくなり、かさが半分近くになるまで炒める。
- ④ ③を別皿に入れて完全に冷ます。
- ⑤ ④を春巻の皮で巻く。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を中火で2～3分、色づくまで焼く。裏返し、同じように焼く。全体的に色づいたら完成。

〈1本分〉 ※（ ）内はねぎだれ

エネルギー 101kcal (11kcal)	たんぱく質 2.4g (0.2g)	塩分 0.4g (0.3g)	カリウム 170mg (24mg)
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

ここがポイント

☆春雨は低たんぱく食品です。春雨を使うことで、たんぱく質を抑えつつボリューム感をアップさせることもできます!!



☆ちょっとした1品にも、メインにもなります。1品ほしいときには1本、メインにしたいときは2本がおすすりめです♪



県立広島病院でも提供しているメニューです!

◆ねぎだれ◆

材料（作りやすい分量 ※春巻焼き3本分）

- 白ねぎ……………25g（白い部分6cm）
- 薄口醤油……………6g（小さじ1）
- 酢……………4.5g（小さじ1）
- 砂糖……………3g（小さじ1）
- ごま油……………0.75g（小さじ1/4）
- しょうがチューブ…1.5g（3cm）
- にんにくチューブ…0.15g（少々）

作り方

- ① 白ねぎをみじん切りにする。
- ② 耐熱ボウルに、①、その他の材料すべてを入れ、電子レンジ500Wで20秒加熱する。軽く混ぜて完成。

オーブンで焼くと、パリッと感がより増します!!
※目安：200度で各面10分ずつ

ここがポイント

ねぎたっぷりの中華だれです!!
香味野菜を使用すると、おいしく減塩できます♪

