



えびとお豆のほっこり春巻き



お肉を使わず
豆のホクホク感が
おいしい。

材料:4人分

| | | | |
|------------|------------|-------|----------|
| ★むきえび | 150g | 【調味料】 | |
| ★ゆで大豆 | 2カップ(200g) | 砂糖 | 小さじ1 |
| ★乾燥わかめ(戻す) | 小さじ5(5g) | しょうゆ | 小さじ3 |
| ★小ねぎ(小口切り) | 8本 | 塩 | 小さじ1/4 |
| 春巻きの皮 | 8枚 | 粉チーズ | 大さじ1と1/2 |
| 小麦粉 | 小さじ1 | わさび | 少々 |
| サラダ油 | 小さじ1 | 片栗粉 | 大さじ1と1/2 |

栄養価(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 241kcal |
| 塩分 | 1.6g |

おすすめの組み合わせ

●カラフルピクルス
→21P

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

作り方

- ① わかめは食べやすい大きさに、むきえびは、背わたを取って1cm長さに切り、キッチンペーパーなどで水切りする。
- ② ボールに★と調味料を加えて混ぜる。
- ③ 春巻きの皮の上に②を8等分してのせ、小麦粉と水を合わせたものをふちに塗り、細長く巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、巻き終わりの部分が下になるようにのせて、中火でふたをして焼く。
- ⑤ 両面焼き色がつき、中に火が通るまで焼く。

ポイント

このメニューだけでは野菜が少ないので、付け合わせや副菜から野菜をプラスしましょう。



きのこのサラダ



レモンが
入ること
で減塩効果
があります。

材料:4人分

| | | | |
|-------------|-----------|----------|--------|
| 小松菜(2cm長さ) | 60g | 【ドレッシング】 | |
| しめじ(小房に分ける) | 1袋 | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| もやし | 1袋 | みりん | 小さじ1/6 |
| 干ひじき(戻す) | 10g(小さじ2) | しょうゆ | 小さじ1/3 |
| レモン(銀杏切り) | 1/4個 | 酢 | 大さじ2/3 |
| かつおぶし | 小1/2袋 | | |

栄養価(1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 33kcal |
| 塩分 | 0.5g |

おすすめの組み合わせ

●マカロニ入り
野菜たっぷりスープ
→19P

作り方

- ① 小松菜・もやしはゆでて、しめじはさっと湯に通し水気を切っておく。
- ② ドレッシング用を作っておく。
- ③ 野菜類を軽く混ぜ合わせて器に盛り、かつおぶしをのせてドレッシングをかける。
※レモンがない時は、レモン汁でもOKです。

スピードアップのコツ

小松菜、もやしは電子レンジで加熱してもOKです。