

えびと新ごぼうの 焼き春巻き

日本人の好物な食材・えびをベースに、ごぼうの風味がおいしい、パリパリの焼き春巻きです。ポイントは、春巻きを揚げずに焼いて作る点。油控えめでカロリーを大幅にカットでき、それでいてお腹もいっぱいになる満足レシピです。

「えび」



長いひげや腰の曲がった姿が長寿を連想させ、縁起物としても好まれるえび。養殖や冷凍技術の進歩に加え、もともとおいしい季節が長い（車えびの場合、甘味の増す冬が旬とする人、産卵へ向けて春から秋が美味とする人、さまざま）、一年中食卓に上がります。昔はコレステロールが高いといわれましたが、実際にはかなり低い値であり、低カロリー（脂肪も0に近い）で高たんぱく質、タウリン・亜鉛・銅も豊富なヘルシー食材です。



●材料 (2人分)

えび (ブラックタイガー) …	12尾
新ごぼう……………	1/5本
しいたけ……………	1枚
長ねぎ……………	1/4本
赤ピーマン……………	1個
水……………	大さじ1
酒……………	大さじ1
片栗粉……………	大さじ1/2
A オイスターソース……………	小さじ1
しょうゆ……………	小さじ1
塩……………	小さじ1/5
こしょう……………	少々
春巻きの皮……………	4枚
ごま油……………	小さじ2
サラダ菜……………	2枚
ミニトマト……………	4個

●作り方

- ① えびは殻と背わたを取り1cm幅に切る。ごぼうは小さめのささがき、しいたけはかささを半分に切ってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに水150ml (分量外) とごぼうを入れ、弱めの中火で4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残った水分をとばす。

1人分

エネルギー
220
kcal

塩
1.5g

- ③ 中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④ ③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥ サラダ菜、ミニトマトを添える。

もうひとつ



春野菜の具たくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、
ごまの香りがアクセント

●材料 (2人分)

新じゃがいも……………	1個
新にんじん……………	1/3本
アスパラガス……………	2本
だし汁……………	400ml
みそ……………	大さじ1と小さじ1
白ごま……………	小さじ1

●作り方

- ① じゃがいもとにんじんは短冊切り、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火で5分ほど煮る。火が通ったらアスパラガスを加え1分ほど煮る。
- ③ みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える (ひねりごま)。



1人分

エネルギー
73
kcal

塩
1.5
g