

里芋とえびのスティック春巻き

主食・主菜・副菜を組み合わせ
バランスよく食べましょう！

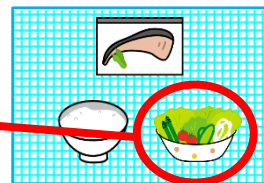


分類：副菜

調理時間：約15分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	245	2800	2300
たんぱく質(g)	8.5	65	55
脂質(g)	10.6	78	64
食塩相当量(g)	1.1	7.5	6.5



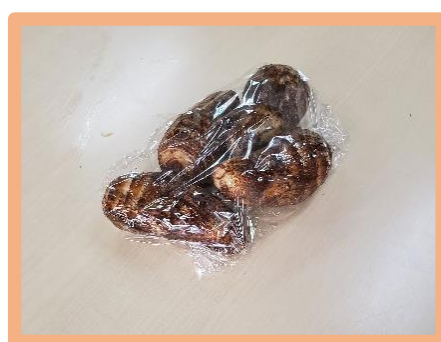
材料:4人分

里芋	大4個
ゆでえび(冷凍)	10尾
青ねぎ	4本
塩	小さじ1/3
春巻きの皮	8枚
水溶き小麦粉	適量
サラダ油	適量
レモン(くし形)	4切れ



作り方

①里芋はラップで軽く包み、電子レンジ(600w)で4～5分加熱する。



②えびは8mm角に切る。青ねぎは小口切りにする。



③里芋の粗熱が取れたら皮をむき、フォークなどで潰し、②と塩を加えて混ぜる。



④春巻きの皮を広げ、手前側に横長に③を1/4量のせ、くるくると巻いて、巻き終わりと両端を、水溶き小麦粉でとめる。同じように全部で4本作る。



⑤フライパンに深さ1cmくらいの油を入れ、中温になったら④を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きをし、油を切る。斜め半分に切り、レモンを添える。

