



スナップえんどうレシピ

スナップえんどうのヘルシー春巻き

塩味はえびに含まれる塩分や、薄口しょうゆを少量にすることで塩分を控えめに作れます。

材料(2人分)

- スナップえんどう……10個
- むきえび……100g
- もやし……1/2袋(100g)
- 春巻きの皮……4枚
- 薄口しょうゆ……大さじ1/2(9g)
- 揚げ油……適量
- <A>
- 片栗粉……小さじ1/2(1.5g)
- 水……小さじ1(5g)
-
- 小麦粉……大さじ1(9g)
- 水……大さじ1/2(7.5g)

作り方

- ① スナップえんどうのすじを取り、さっとゆでる。
- ② ゆでたスナップえんどうを3等分に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、むきえび、スナップエンドウ、もやしを炒める。
- ④ ③に薄口しょうゆをかける。
- ⑤ ④にAの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑥ 春巻きの皮で⑤の具を包み、巻き終わりにBの水溶き小麦粉をつけてしっかりとめる。180℃の油で3分ほど揚げる。

[1人分の栄養量]エネルギー:345kcal, 食塩相当量:0.9g