

2024年5月号

【料理名】そら豆と生ハムの春巻き



【献立】

中国風おこわ

わかめと貝割れ菜のスープ

【調理時間】15分

【カロリー】335 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】(2人分)

そら豆(さやから出す)……160~180g

青じその葉……6枚

生ハム……6枚

春巻きの皮……6枚

A 小麦粉、水……各小さじ1

【作り方】

1. そら豆は薄皮をむく。
2. 春巻きの皮に青じその葉をおき、生ハムをのせて①を並べる。手前から巻き、左右の角と巻き終わりの部分に、といたAを塗る。左右を折りこんで巻く。6本作る。
3. フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れて中火で熱し、菜箸を入れて気泡が出てきたら②の巻き終わりを下にして入れる。ときどき返ししながら、揚げ色がつくまで2~3分揚げる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。