

2025年8月号

【料理名】えびと長いもの春巻き



【献立】

トマトとハムの甘酢あえ  
モロヘイヤと豆腐のみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】348 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2～3人分）

むきえび……250g

長いも……250g

ねぎ……¼本（25g）

A 塩……小さじ½

A 粗びき黒こしょう……少々

A 酒……大さじ1

A ごま油、かたくり粉……各小さじ2

青じその葉……10枚

春巻きの皮……10枚

B 小麦粉、水……各小さじ1

【作り方】

1. えびはあれば背わたを除き、塩小さじ1でもんで水洗いし、水気を拭く。1cm幅に切って包丁で軽くたたく。ねぎは粗みじんに切る。ボウルに合わせ、Aを加えてさっと混ぜる。
2. 長いもは皮をむいて1cm角の棒状に切る。
3. 春巻きの皮の手前に青じその葉を1枚のせ、①と②の1/10量をのせて巻き、巻き終わりにといたBを塗って留める。10本作る。
4. フライパンに揚げ油を1cm深さほど入れて中温に熱し、③を並べ入れて返しながらかんがりとするまで4分ほど揚げる。

●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。