

2025 年 10 月号

【料理名】ブロッコリーの春巻き



【献立】

卵チャーハン

わかめスープ

【調理時間】20 分

【カロリー】409 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2 人分）

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（200g）

豚ひき肉……100g

A オイスターソース……小さじ 1

A 塩、こしょう……各少々

春巻きの皮……6 枚

B 小麦粉、水……各大さじ 1～2

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、さらに細かく切り分ける。茎は厚く皮をむき、粗みじん切る。
2. ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
3. 春巻きの皮に②を等分にのせて包み、巻き終わりにといたBを塗って留める。
4. フライパンに揚げ油を低温に熱し、③を入れて衣がきつね色になるまで5～6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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 W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。