



カリフォルニア・レーズン入り春巻き

学校食事研究会 主任栄養士 豊岡 弘子氏

材料

春巻きの皮 (1枚)	13g
豚肩ひき肉	20g
炒め油	1g
カリフォルニア・レーズン	5g
たけのこ	10g
しいたけ	5g
グリーンアスパラガス	8g
カリフォルニア・レーズン	3g
みそ	3g
マヨネーズ	2g
豆板醤	0.5g
塩	0.05g
揚げ油	4g

作り方

- 1 たけのことしいたけはせん切りに、アスパラガスは斜め薄切りにします
- 2 鍋に油を入れ、ひき肉をよく炒め、色が変わったらレーズン、たけのこ、しいたけ、アスパラガスの順に加えて、さらに炒めます
- 3 レーズンをよくすりつぶし、みそとマヨネーズと合わせ、よく練り合わせます
- 4 2に3を加えてよく混ぜ合わせ、豆板醤と塩で味を整えます
- 5 春巻きの皮に4をのせて包み、170℃の油でこんがりきつね色に揚げます

献立に一言

春巻きの皮に具をのせる時は冷ましてからのせます。炒めた時に汁けが出ってしまった場合はよくきってからのもので包みます。

栄養量

エネルギー	157kcal	たんぱく質	6.7g
脂質	7.6g	カルシウム	16mg
マグネシウム	13mg	鉄	0.7g
亜鉛	0.7mg	レチノール当量	8μg
ビタミンB1	0.19mg	ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	2mg	食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.6g		