



入賞

[アマチュア部門]

野菜春巻

上越市 丸山智恵子

●作り方

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、重石をのせ水切りをする。
- ②かぼちゃは、皮と種を取り除いたあと、1cm幅に切り、蒸してつぶす。
- ③人参と生しいたけはみじん切りにして、長いものはすりおろす。
- ④ボールの中に、①～③の野菜と鶏ひき肉、じゃこ、黒ごまを入れてまぜ、昆布だしで味を整える。
- ⑤春巻きの皮に④とピザ用のとろけるチーズを入れて包む。
- ⑥160～170度に熱した油で揚げる。
- ⑦お皿にレタスを敷き、春巻きを盛り付ける。

●材料／4人分

木綿豆腐……………1/2丁
 鶏ひき肉……………50g
 人参……………3cm
 生しいたけ……………2枚
 かぼちゃ……………50g
 長いも……………50g
 じゃこ……………50g
 黒ごま……………大さじ1
 ピザ用とろけるチーズ…50g
 春巻きの皮……………8枚
 昆布だし……………2g
 レタス……………4枚
 サラダ油……………適量

栄養価
(1人分)

エネルギー	308kcal	炭水化物	20.7g
たんぱく質	16.8g	食塩相当量	1.1g
脂質	17.0g		