

副食

玄米春巻き

[1人分] エネルギー：332kcal 塩分：2.2g 食物繊維：4.2g



材料 [2人分]

- 春巻きの皮：4枚
- 玄米ごはん：80g
- キャベツ：70g
- しいたけ：50g (2~3個)
- れんこん：40g
- 生姜：5g (1片)
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- 揚げ油：適量

作り方

1

キャベツ、しいたけ、れんこん、生姜はみじん切りにします。

2

フライパンにごま油をひき、「1」に火が通るまで炒めます。

3

「2」に玄米ごはん、塩、醤油を加えてよく混ぜます。粗熱が取れたら春巻きの皮で包みます。

4

油で揚げ、皮がきつね色になったらできあがりです。

[ワンポイントアドバイス]

- 具が熱いと皮が柔らかくなるので、粗熱が取れてから巻きましょう。
- 揚げずにトースターで焼くと、カロリーをカットできます。