



平成25年5月10日

1人分の栄養

エネルギー 240kcal

たんぱく質 6.6g

脂質 12.9g

塩分 1.2g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ27

## ●ニラ入り春巻き●



### 作り方

- ① 調味料を合せておきます。
- ② フライパンにごま油を入れ火にかけ、豚肉を炒めます。肉に火が通ったら、筍・人参・春雨・ニラの順に炒めます。
- ③ ②に①の調味料を加えて味をつけたら、水溶き片栗粉で適度な硬さにします。(ボールに取り冷まします)
- ④ 冷めた具材を春巻きの皮の上に置き巻きます。  
\*巻き終わりには水溶き小麦粉を使います
- ⑤ 170度の油でカラッと揚げて出来上がりです。

### 材 料

2人分

春巻きの皮	3枚
ニラ(4cm幅)	30g
豚肉(せん切り)	40g
筍水煮(せん切り)	16g
人参(せん切り)	16g
緑豆春雨	16g
ごま油	4g
濃口しょうゆ	10g
料理酒	4g
上白糖	2g
中華だし	2g
食塩	0.4g
片栗粉	1g
揚げ油	14g
レタス	60g
トマト	60g
レモン1/6カット	2個
ノンオイルドレッシング	16g

## ワンポイントアドバイス

★ニラ独特の香りは「硫化アリル」という栄養成分でビタミンB1の吸収を高める効果があります。また、血液をサラサラにして血栓を防ぐ効果もあります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>