

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆アスパラガスのスティック春巻き◆◇

1人分エネルギー：184kcal

塩分：1.3g

<材料：4人分>

- アスパラガス・・・・・・・・8本
- かにかま・・・・・・・・4本
- 魚肉ソーセージ・・・・・・・・2本
- スライスチーズ・・・・・・・・4枚
- 春巻きの皮・・・・・・・・4枚
- 小麦粉・・・・・・・・適宜
- サラダ油・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① アスパラガスは長いまま、茹でておく。
- ② かにかま、魚肉ソーセージは縦半分に切る。
- ③ スライスチーズは4等分に切る。
- ④ 春巻きの皮は三角形になるように半分に切る。
- ⑤ 春巻きの皮にアスパラガス、かにかま、スライスチーズをのせて端から巻いていく。巻き終わりを水で溶いた小麦粉をつけてとめる。
- ⑥ アスパラガス、魚肉ソーセージ、スライスチーズも同様に巻く。
- ⑦ フライパンに少し多めの油を熱し、春巻きを焼く。

