

衣はザクザクとはんぺんはふわふわ

大豆とはんぺんの 春巻き

材料 | 6人分 | 調理時間40分 |

ゆで大豆(缶)…240g 揚げ油…適量
はんぺん…200g ケチャップ…お好み
万能ねぎ…20g スイートチリソース
春巻きの皮…144g(12枚) …お好み
片栗粉…少々

つくり方 |

1. ゆで大豆は粗くつぶし、はんぺんは1cm角に切って加え、手でつぶすようにもみ混ぜる。万能ねぎを加えてさらに混ぜ合わせる。(春巻きの具)
2. 春巻きの皮に、具の12分の1の量をのせて包む。閉じ目は水で溶いた片栗粉を塗ってとめる。
3. 170℃に熱した油で、2をカラッと揚げる。
4. 油を切って器に盛り、お好みでケチャップ、スイートチリソースなどを添える。

料理のポイント |

- 万能ねぎは、はんぺんとゆで大豆がしっかり混ざってから加え、ゴムベラなどで混ぜるとよい。



エネルギー 248kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.4g 脂質 12.7g 炭水化物 24.8g
食物繊維 4.7g カルシウム 45mg 鉄 1.2mg

管理栄養士のひと言

練り製品であるはんぺんは塩分を含んでいるので味付けは控えめで大丈夫