

## 今月のメニュー

### 長イモとエビの春巻き

#### ◎材料(4人分)

長イモ	300 g	酒	少々
エビ	400 g	スライスチーズ	4枚
キクラゲ(乾)	6 g	(溶けるタイプ)	
三つ葉	1/2束	小麦粉	少々
小ネギ	4本	揚げ油	適量
大根	40 g	天つゆ	適量
春巻きの皮	8枚		

#### ◎作り方



- ①エビの殻をむき、酒をふり、臭みを取る。  
②水で戻したキクラゲ、長イモはせん切り、三つ葉は3cmの長さに切る。



- ③スライスチーズは短冊切りにする。



※ 具材が完成



- ④春巻きの皮に①、②、③をのせて包み、小麦粉を水で溶いたのりでとめ、きつね色に揚げる。



- ⑤大根はおろし、小ネギは小口切りにする。



- ⑥器に春巻きを盛り付け、小ネギをかけたおろし大根と天つゆを添える。

1人分 エネルギー 397 Kcal  
食物繊維 2.0 g  
塩 分 1.1 g



## ヘルシーコンペ 健美膳 ①

文・レシピ・調理  
石狩市食生活改善推進協議会



#### 栄養いっぱい包み込んだ春巻き

今月号からヘルシーメニューをご紹介します。1回目は、春巻きです。中国料理の一つで、英語で書くと「Spring rolls」(春を巻く)。立春のころ、新芽が出た野菜や春の素材を皮で包んだ食べ物のことだそうです。

具材の中の長イモですが、国内第一位の出荷量を誇るのが北海道です。カリウム、ビタミンB1を多く含み、最大の特徴である粘りの主成分・ムチンが、胃粘膜を強化・保護し、老化予防、疲労回復に効く滋養強壮食品です。

長イモは下の部分の方に栄養分が多く、おいしいと言われています。また、生で食べられる唯一のイモです。おろして食べることが多いですが、調理方法によっていろいろな食感を楽しむことができる食材なので、焼くもよし、蒸すもよし、炒めるもよし。レパートリーを広げ、楽しんで食べていただきたいですね。

もう一つの具材、キクラゲは低カロリーで、しかも、アンチエイジング効果がとてつてください。

も優秀なビタミンDの含有量がトップクラスです。他にも便秘を改善してくれる食物繊維を多く含み、女性には特にうれしい食材です。

食事は五感でと言います。コリコリとした食感、いいですね。つけだれはポン酢や抹茶塩なども合うと思います。名の由来のように思い思いの春を包んで召し上がつてください。

