

## 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



## 長イモとエビの春巻き

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



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ってください。

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も高いと言われています。

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も多いですが、調理方法によっていろいろな食感を楽しむことができます。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。

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。

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 roll」(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。