

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 3

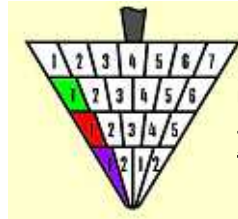
1人分の栄養価

長芋のもっちり春巻き

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 1つ
牛乳 1つ

エネルギー 307kcal
タンパク質 11.9g
脂質 13.4g
塩分 1.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長芋... 130g(皮をとった状態)
片栗粉... 40g
しょうゆ... 18g(大さじ1)
干しエビ... 20g
チーズ... 20g
ミニ春巻きの皮... 8枚
油...



レシピ提供者から...

ひとこと

長芋の粘りと片栗粉で、お餅の様な食感が楽しめます。それを春巻きの皮に包んで揚げたので、外はカリカリ、中はモチッと！
干しエビが入ってカルシウムも取れるし、チーズも入っているので、子供もおいしく食べられます。
おつまみにも最適。



作り方

長芋の皮を厚めに取り、適当な大きさに切り、耐熱皿に入れ、電子レンジで5分温める。
透き通って竹串で刺せるようになったらOK。

と片栗粉としょうゆを合わせ混ぜる。

に干しエビとチーズをつぶさないように混ぜる。(風味と食感を残すため)

で出来たものを細長くまとめ、春巻きの皮で巻き、150度の油で揚げる。

まとめる時、パラパラしますが、揚げればモチモチするので大丈夫です。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。