

“貝だくさん” だけど低カロリー！

油で揚げない 「パリパリ焼き春巻き」

【材料2本分】

春雨	7g	豚ひき肉	30g
人参	5g	しょうが汁	0.5g
玉ねぎ	10g	酒	2g
ニラ	10g	醤油	2g
椎茸	10g	ごま油	3g
舞茸	10g	塩、こしょう	適量
おろしニンニク	3g	味噌(隠し味)	適量
春巻きの皮	2枚	オリーブオイル	適量

1人分 栄養量

●エネルギー	177kcal	●脂 質	6.5g
●たんぱく質	8.9g	●塩 分	1.0g



フライパンに少量の油を引き、おろしニンニクを入れます。香りが立ったら、野菜、きのこ類、肉、春雨の順に炒めます。塩コショウと隠し味の味噌を加え、しっかり火を通したら具の完成です。

★ここがポイント

市販の春巻きの皮で適量の具を包み水で糊づけします。オープン皿にシートを敷き、春巻きを並べてオリーブオイルを塗ります。あとは190度に予熱したオープンへ。

★ここがポイント

オープン、グリル、トースターなど、それぞれ焼き時間が異なります。具は火が通っているのに、春巻きの表面がこんがりキツネ色になれば出来上がりです。

★ここがポイント

油で揚げたように全体がキツネ色にはなりません。焼き過ぎに注意！



4



5



6

★ここがポイント
沸騰したお湯で3分くらいが目安です。

春雨を茹で、食べやすい長さに切ります。



1

★ここがポイント
野菜やきのこ類は少し厚めに切ると、食感が楽しめます。おろしニンニクは市販のもので構いません。

具に使う野菜やきのこ類は千切りに、ニンニクはおろしに使用します。



2

ボウルに豚ひき肉とごま油(④)までを入れ、良く混ぜ合わせてください。



3

★ここがポイント
混ぜ合わせるときは、菜箸やスプーンを使い粘りがでないようにします。