

お弁当にもオススメ!
シャキシャキの春キャベツが爽やか

「春キャベツのヘルシー春巻き」

【材料10本分】

キャベツ	200g	＜糊＞	
長ねぎ	1/2本	小麦粉	大さじ2
鶏むね肉	200g	水	大さじ1強
春巻きの皮	10枚	揚げ油	適宜
塩	小さじ1/2		
片栗粉	大さじ1		
ゴマ油	大さじ1		

1人分(2本)	●エネルギー	266kcal	●脂 質	15.5g
栄養量	●たんぱく質	11.6g	●塩 分	0.6g



★ここがポイント
最初から油の温度を上げると、具材に火が通る前に春巻きの皮が焦げてしまうので注意しましょう。

140〜160度に熱した揚げ油に③を入れます。中火から強火に徐々に温度を上げていきます。



★ここがポイント
食感を残すため、鶏肉は小さくなり過ぎないようにしましょう。

キャベツは太めのせん切りに、長ねぎは縦半分にしてから斜めの薄切りにします。鶏むね肉は薄くそぎ切りにしてから、せん切りにします。



★ここがポイント
揚げ時間は、油の量や春巻きの大きさに異なるため、全体の揚げ色で仕上がりを判断してください。

上下を返しながら全体が均一な揚げ色になるようにします。



★ここがポイント
10等分にすることで大きさがそろい、具材も残りません。

鶏肉に塩を振り、キャベツ、長ねぎ、片栗粉、ゴマ油を加えて手で揉み込むようにしてよく混ぜます。全体がなじんだら10等分(10本分)にします。



★ここがポイント
お好みで青じそを巻いても美味しくいただけます。

春巻きの皮がキツネ色になり、カリッと揚がれば完成です。



★ここがポイント
巻く作業は必ず乾いた場所でおこなってください！

あらかじめ小麦粉の糊を作っておきます。次に春巻きの皮に具材をのせ、空気を抜くように巻きます。巻き終わりはしっかりと糊で留めます。

