

にらとエビの春巻



栄養価(1人分)

エネルギー 337kcal、たんぱく質 13.8g

脂質 16.2g、食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

にら	80g	◎酒	小さじ1(5g)
生姜	1g	◎食塩	0.5g
むきえび	75g	◎片栗粉	小さじ1(3g)
片栗粉	大さじ1/2(4.5g)	揚げ油	適宜
はんぺん	50g	スイートチリソース	20g
春巻の皮	6枚		
■小麦粉	小さじ1(3g)		
■水	小さじ1(5g)		

作り方

1. にらは1.5cm幅に切り、生姜はすりおろす。
ボウルにむきえびと片栗粉を入れてもみ込むように混ぜ、きれいに洗い流したら水気を切って1cm幅に切る。
はんぺんは細くなるまでつぶす。
■の小麦粉と水を合わせ、小麦粉を溶く。
2. ボウルにむきえび、生姜、はんぺん、◎の酒、食塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。
3. 春巻の皮に2、にらの順にのせ、手前から巻き始め両端を折りたたんで巻き、巻き終わりは水溶き小麦粉でしっかり止める。
4. 160℃に熱した油で、3をきつね色になるまで揚げる。
皿に盛り、スイートチリソースを添える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ←