

野菜の春巻き

調理時間

30分

副菜

野菜量
1人75g



材料：2人分

じゃがいも	小1個	揚げ油	適量
ヤーコン	50g	塩・こしょう	
ひじき	2g		各少々
玉ねぎ	小1/2個	春巻きの皮	4枚
にんじん	1/5本	片栗粉	大さじ1
ほうれん草	1/4本	水	大さじ1/2
ピザ用チーズ	20g		

エネルギー

331 kcal

タンパク質

6.6 g

脂質

20.6 g

食物繊維

7.1 g

食塩相当量

0.6 g

レシピ提供

千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会

具材を
切る

じゃがいもとヤーコンは、皮をむいてせん切りにして、水にさらし水気を切る。ひじきは水でもどす。玉ねぎ、にんじんはせん切り、ほうれん草は5cmくらいに切る。

炒める

フライパンに油を熱して、野菜とひじきを入れて炒め、塩・こしょうで調味し、じゃがいもが透き通ってきたら火からおろして、粗熱をとる。

揚げる

春巻の皮に炒めたものとチーズをのせて巻く。巻き終わりに水溶き片栗粉をぬってとめる。170度くらいに熱した揚げ油でからりと揚げる。