

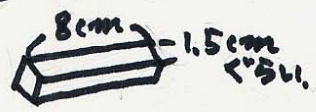
～油を使わない料理～ 長芋の和風春巻き

大葉とチーズスティック

材料 6本分(3人分)

- ・長芋 150g
- ・大葉 6枚
- ・スライスチーズ 3枚
- ・梅肉 小さじ1½
- ・春巻きの皮 3枚

作り方

1 長芋は皮をむいて8cmのスティック状に切る。 

2 スライスチーズ春巻きの皮は1/2に切る。



3 春巻きの皮に大葉梅肉チーズ長芋の順にのせ包む。巻きおわりを小麦粉と水で作ったのりで止める。



4 200℃のオーブンで裏表4分ずつ焼く。

栄養について

・大葉に含まれるオレアノール酸は解毒・防腐的作用。精神安定にも有効である。

・しその葉エキスにはアトピー性皮膚炎を抑える効果がある。



1人分(2本)

エネルギー	131 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	5.0 g
炭水化物	14.6 g